



## DIRECTIVAS COPA VIRTUAL LIGA ANTIOQUEÑA DE GIMNASIA 2020

<b>FECHAS DE ENVIO DE VIDEOS</b>
ENTRE EL 19 Y EL 28 DE MAYO
<b>PUBLICACIÓN DE FINALISTAS POR CATEGORÍA Y UN GANADOR POR NIVEL</b>
30 DE MAYO HASTA EL 2 DE JUNIO PUBLICACION GANADOR: 3 DE JUNIO
<b>INSCRIPCIONES</b>
<p><b>APORTE : \$15.000</b></p> <p>La totalidad del dinero será usada para apoyar a nuestro cuerpo de instructores de la Liga y entrenadores de los clubes del departamento de Antioquia <b>Cuenta de Ahorros Bancolombia: #10042335576</b></p> <p><b>EL VIDEO DEBE CONTENER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- NOMBRES Y APELLIDOS</li><li>- NIVEL Y EDAD</li><li>- LIGA, ESCUELA , CLUB O ENTIDAD A LA QUE PERTENECE</li><li>- NOMBRAR EL ARCHIVO:<ul style="list-style-type: none"><li>- <a href="#">Nombreentidad-nombrecompletodeportista-edadcumplida2020</a></li></ul></li><li>- ENVAR FORMATO DE AUTORIZACION DE LA PUBLICACIÓN DEL VIDEO</li></ul> <p>La Inscripción la puede hacer directamente el deportista por medio de sus padres o con ayuda de su entrenador.</p>

**PREMIO:** Una trusa por cada nivel – Media Beca de mensualidad para cursos virtuales de la Liga y diploma de participación



## COMO DEBE SER EL VIDEO

1. Grabar un video de la o el deportista realizando la rutina correspondiente, con los tiempos estipulados en el código técnico que se adjunta al final.
2. NOMBRAR EL VIDEO (Archivo):  
Nombreentidad-nombrecompletodeportista-edadcumplida2020-nivel
3. El video debe respetar los tiempos de duración estipulados en el código técnico que se adjunta al final.
4. El video no debe tener cortes y debe ser grabado en una sola sesión, sin edición ni efectos.
5. Puede tener acompañamiento musical de manera opcional. (Evaluado en ítem de creatividad).
- 6 La grabación del video debe incluir todo el tiempo la toma del cuerpo completo de la gimnasta.
7. El uso de calzado es opcional. Buscamos la seguridad y comodidad de las gimnastas que no tienen superficies blandas para la ejecución de los ejercicios.
8. La toma del video debe realizarse de manera horizontal (lateral) Pues de forma vertical no es posible garantizar un juzgamiento justo y adecuado.
9. La ejecución de la rutina puede realizarse en una sola línea/dirección, o varias, según las características del espacio de grabación.
- 10 El video debe estar correctamente marcado, ejemplo:  
**EscuelaLiga-susanaloperagomez-7años-nivel2**

## SISTEMA DE JUZGAMIENTO

El sistema de juzgamiento será definido por el comité de jueces teniendo en cuenta los siguientes ítems:

- Presentación personal (15%)
- Creatividad (30%)
- Técnica de ejecución (40%)
- Expresión corporal (15%)

Se evaluarán todos los videos y se seleccionarán **el mejor video por cada categoría de edades**, los cuales se publicarán en instagram ENTRE EL 28 DE MAYO Y EL 2 DE JUNIO y aquel video que obtenga más LIKES será el ganador. **Tendremos un ganador por nivel.** Los comentarios no influirán.



### CÓDIGO TÉCNICO MASCULINO NIVEL 1

**Categoría 6-9 años/ 10 a 15 años/ 16 y + años**

**Duración: Hasta 40 segundos**

- Presentación, marcar posición inicial
- Rodada al frente
- Spagat finalizar a piernas cerradas en cuclillas
- Parada de cabeza (momentánea) rollo adelante
- Paso largo ½ giro
- Paso lanzamiento parada de manos (momentánea)
- Rueda Lateral (Terminar con un pie adelante y otro atrás)
- Cerrar piernas y presentación final.

### CÓDIGO TÉCNICO MASCULINO NIVEL 2

**Categoría 6- 9 años/ 10 a 15 años/ 16 y + años**

**Duración: Hasta 50 segundos**

- Presentación, marcar longe
- Rodada al frente terminar piernas abiertas spagat
- Salto a parada de manos (momentánea) rollo adelante
- Paso largo ½ giro
- Paso lanzamiento parada de manos (momentánea)
- Rueda Lateral (Terminar con un pie 1 al lado de 2, educativo round off)
- Presentación final

### CÓDIGO TÉCNICO FEMENINO NIVEL 1

**Categoría 6-7 años / 8-9 años/ 10 a 12 años / 13 a 15 años / 16 y + años**

**Duración: de 20 a 40 segundos**

- 1 Inversión frontal subiendo una pierna
- 1 Rodamiento agrupado hacia adelante
- 1 Salto rodillas al pecho
- 1 Elemento de flexibilidad Spagat y/o Split
- 1 Arco desde abajo a mantener
- 1 Pose final LIBRE





## CÓDIGO TÉCNICO FEMENINO NIVEL 2

Categoría 6-7 años / 8-9 años / 10 a 12 años / 13 a 15 años / 16 y + años

Duración: de 20 a 40 segundos

- 1 Rodamiento agrupado hacia atrás.
- 1 Inversión frontal a cerrar las piernas a control 1 segundo
- 1 Salto gimnástico extensión
- 1 Elemento de flexibilidad Spagat y/o Split
- 1 rueda lateral
- 1 Arco desde el piso a pasar.
- 1 Pose final LIBRE





### CÓDIGO TÉCNICO FEMENINO NIVEL 3

Categoría 6-7 años / 8-9 años / 10 a 12 años / 13 a 15 años / 16 y + años

Duración: de 30 a 60 segundos

- 1 pose inicial nivel 3 USAG
- 1 Salto gimnástico: Split, Spagat o Jete
- 1 Inversión frontal subiendo las dos piernas a control 2 segundos
- 1 Rueda lateral
- ½ Giro en un pierna en pasé
- Arco hacia atrás (inicio libre), a pasar
- 1 Pose final LIBRE



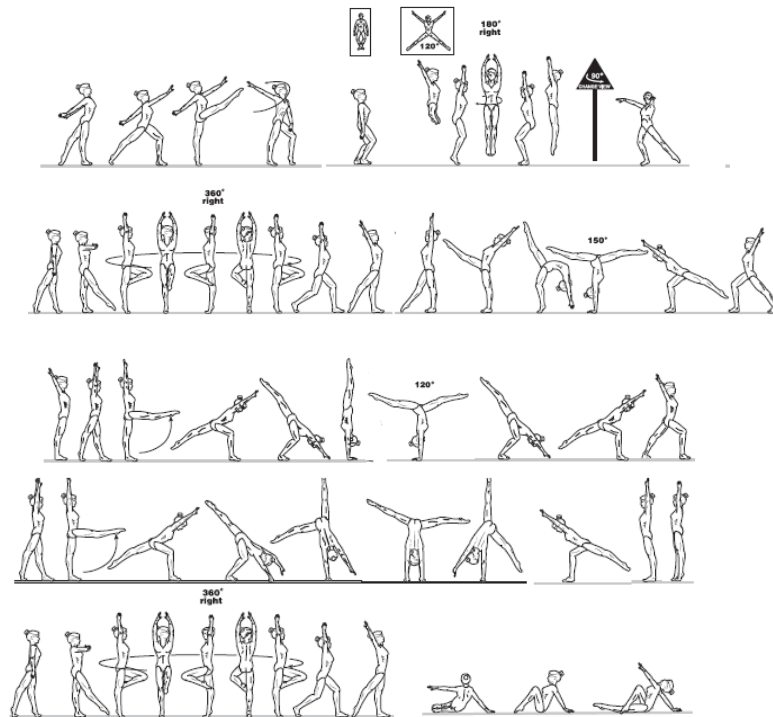


## CÓDIGO TÉCNICO FEMENINO NIVEL 4

**Categoría 6-7 años / 8-9 años/ 10 a 12 años / 13 a 15 años / 16 y + años**

**Duración: de 30 a 60 segundos**

- 1 pose inicial nivel 4 USAG
- 2 Salto gimnásticos Split, Spagat y/o Jete
- 1 Inversión frontal a apertura de pies en split
- 1 Rueda lateral a cierre de pierna (educ. rondada) termina en relevé
- 1 Giro en un pierna en pasé
- 1 Arco directo atrás a pasar con pierna levantada
- 1 Pose final LIBRE





## CÓDIGO TÉCNICO FEMENINO NIVEL 5

**Categoría 6-7 años / 8-9 años/ 10 a 12 años/ 13 a 15 años/ 16 y + años**

**Duración: de 40 a 60 segundos**

- 1 pose inicial nivel 5 USAG}
- 3 Saltos gimnásticos , extensión con giro. Split, Spagat y Jete o sisone 180°
- 1 Inversión tic tac
- 1 Rueda lateral / arco atrás en enlace. Debe tener el pie del arco a pasar elevado a 90 grados.
- 1 giro de 360 grados en releve y marcando el pasé
- 1 Pose final LIBRE



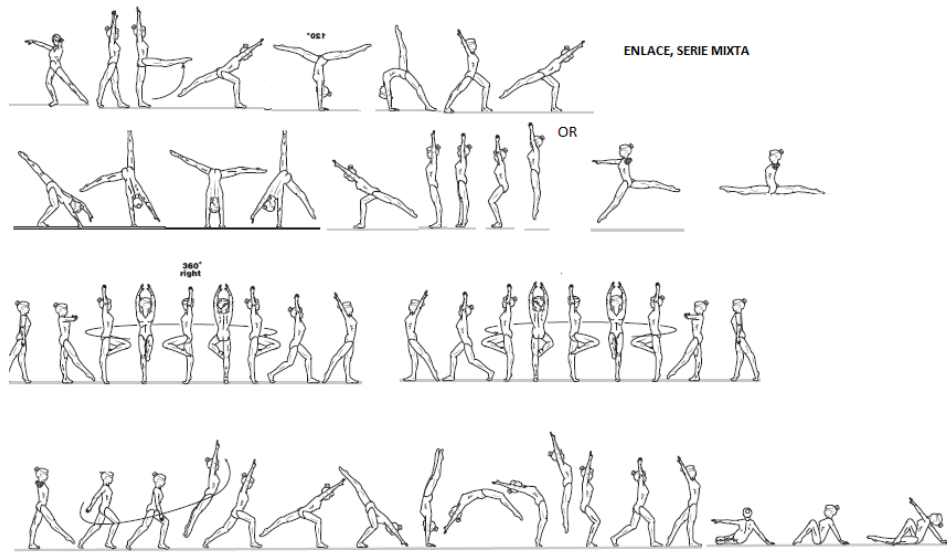


## CÓDIGO TÉCNICO ACROBACIA Y TRAMPOLÍN

Categoría 8 - 12 / 13 y + años

Duración: hasta 60 segundos

- Pose inicial libre
- Enlace Arco Adelante / Rueda lateral / salto gimnástico
- 1 giro derecho en pasé y 1 giro izquierda en pasé
- Paloma a un pie o a dos
- Pose final LIBRE
- La interpretación de la música seleccionada es obligatoria







## CÓDIGO TÉCNICO ACROBACIA Y TRAMPOLÍN

### Categoría 8 - 12 / 13 y + años

**Duración: hasta 40 segundos**

- Parada de manos desde posición parado y regresar a la posición parado.
- Rueda lateral
- Volteo adelante y atrás agrupado
- Salto agrupado
- Salto carpado (Carpa cerrada)
- Salto Ruso (Carpa abierta)
- Ante salto y rondada.

## PARA TRANSFERENCIA INTERNACIONAL

### **APORTE : \$10 UDS**

- Nombre beneficiario (Liga Antioqueña de Gimnasia)
- Teléfono (57) 311 6131425
- Cuenta del beneficiario en BANCOLOMBIA #10042335576
- Medellín, Colombia

**Banco pagador: BANCOLOMBIA SWIFT BANCOLOMBIA:COLOCOBM**

- Banco intermediario: CITIBANK de Nueva York
- Código ABA: 021000089
- SWIFT: CITIUS33
- Acreditar a la cuenta: # 36006658 de BANCOLOMBIA