

MODIFICACIONES TÉCNICAS EN PROMOGYM - 2017

PROMOGYM 1 – PARALELAS:

1. Mantener posiciones 3" – 0.20

PROMOGYM 2 – PARALELAS:

1. Mantener posiciones 3" – 0.10 + 0.10
2. Vuelta canaria pies juntos – 0.10
3. Impulso atrás a la horizontal – 0.20
4. Vuelta atrás – 0.10
5. Salida: poltrón con medio giro o plantas con medio giro (piernas juntas o abiertas) – 0.30
Valor Dificultad del ejercicio – 0.9

PROMOGYM 3 – BARRA:

1. elemento acrobático, escoger entre rueda, puente delante o puente atrás – 0.10

PROMOGYM 3 – SUELO:

1. escoger entre Rondada + salto en extensión + quinta, o Rondada + Flic Flac – 0.20

PROMOGYM 3 – SUELO: duración del ejercicio - 50"

PROMOGYM 4 – SUELO: requisitos de líneas acrobáticas: mínimo dos líneas acrobáticas, una de ellas con mortal. Los mortales en diferentes direcciones NO han de estar incluidos necesariamente en las líneas acrobáticas. Como mortales se pueden incluir las inversiones libres adelante y lateral.

1. Línea acrobática con mortal – 0.20
2. Línea acrobática (no es necesario realizar mortal) – 0.20
3. Elemento delante/atrás con o sin vuelo, o mortales en diferentes direcciones delante/lateral y atrás – 0.30
4. Pasaje de danza FIG – 0.30
5. Giro 540° sobre una pierna – 0.20
Valor Dificultad del ejercicio: 1.20

PROMOGYM 5 – aplicar la normativa adaptada.