

<b>Categoría PO-elaborado por la FNG</b>	
<b>ANILLAS</b>	
<b>ELEMENTO</b>	<b>VALOR= 8.00</b>
Desde la suspensión marcar escuadra 45° o mas y vuelo atrás	2 ptos. Penalización menos 45°-0.20 hasta 0.50
Vuelo ad.+ vuelo atrás	2 ptos.
Vuelo ad.+ vuelo atrás	2 ptos.
Salida buscando apoyo	2 ptos.
<b>BARRA- valor=8.50</b>	
Desde la suspensión, marcar escuadra, prnas. Juntas y estiradas	2 ptos
Bajada y voltereta ( se permite ayuda)	1 pto
Vuelo ad + vuelo atrás	1.50
Vuelo ad + vuelo atrás	1.50
Vuelo ad + vuelo atrás	1.50
Salida por detrás	1 pto.
<b>SALTO</b>	
Colchones de 60 ctm 2 saltos contabilizándose el mejor----PALOMA	
1 trampolin	9.90
2 trampolines	9.50
<b>SUELO-valor=8.50</b>	
Desde la posición de firmes, paso de impulso, volt. Adelante	1.00
Firmes con brazos arriba y voltear a sentado, pnas.juntas y estiradas	0.50
Flexión de tronco a sapo	0.50
Circulo de brazos atrás y plancha dorsal (marcar) y $\frac{1}{2}$ giro	1.00
Plancha facial (marcar), flexión de rodilla al pecho y elevarse a brazos firmes arriba	0.5
Voltereta atrás	1.00
Cualquier lanzamiento	1.00
Paso adelante y apoyo invertido (pino) a la posición de firmes	1.50
Impulso rueda lateral con $\frac{1}{2}$ giro para terminar con pnas.juntas	1.5