

23 - 26 JULIO DEL 2026 - PERÚ



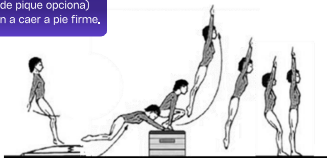
COPA DE LAS AMÉRICAS

## Salto

- 07 metros de carrera
- A saltar poniendo los pies en cuclilla en un cajón (uso de pique opcional)
- Salto en extensión a caer a pie firme.

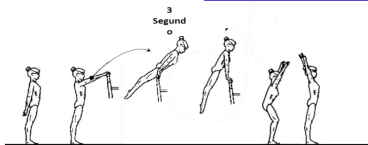


LIMA  
COPA DE LAS  
AMÉRICAS  
2026



## Barra

- Saltar desde un cajón a posición de apoyo y sostenerla por 3 segundos.
- Impulso a Salida a pie firme



- subir a la viga con un pie
- Bloqueo a equilibrio talones elevados (no relevé) y brazos elevados 2 segundos
- 3 pasos en tendu con brazos en segunda posición
- Bloqueo de equilibrio talones elevados (no relevé) y brazos elevados.
- Arabesca 3 segundos
- Bloqueo de equilibrio talones elevados (no relevé) y brazos elevados
- 1/4 de giro
- Salto en extensión a aterrizar a pie firme.



# Piso

Música de fondo brindada por la organización.

## 4 y 5 años

- Pose , rodamiento adelante a terminar en bolita
- 3 pasos con brazos en segunda posición
- Apoyo de manos a elevar cadera
- Bolita a apoyar las manos detrás de las orejas (inicio de rodamiento atrás)
- De pie y final alternativo.

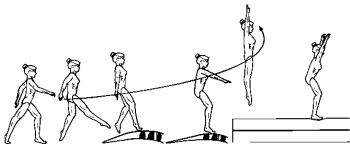


# CATEGORIA

De 6, 7, 8, 9 y 10 años

## Salto

- 07 metros de carrera
- Entrada al pique
- Salto en extensión
- Aterrizar a pie firme



## Barra

- Salto al apoyo a sostener por 3 segundos
- 2 balances pequeños
- Descender hacia adelante y quedar suspendida con los brazos y piernas flexionadas
- Apoyar los pies en el suelo para terminar en posición firme



# Viga

a 20 cm de separación del suelo

- Subir un pie a la viga
- Bloqueo de equilibrio
- Salto extendido
- 03 pasos en tendu
- Arabesca 02 segundos
- $\frac{1}{4}$  de giro
- Salto en extensión a aterrizar a pie firme



# Piso

Música de fondo brindada por la organización.

- Pose inicial (misma de USAG)
- Rodamiento agrupado hacia adelante
- Vela
- Regresar a ponerse de pie (puede utilizar las manos)
- Pose igual que USAG
- 3 pasos en battement
- Bloqueo de equilibrio en relevé
- Salto extendido
- $\frac{1}{4}$  de parada de manos
- Pose final (misma USAG)



LIMA  
COPA DE LAS  
AMÉRICAS  
2026

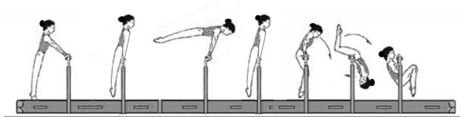
## Salto

- 07 metros de carrera
- Entrada al pique
- Salto en extensión
- Aterrizar a pie firme
- Rodamiento adelante a pararse
- Saludo



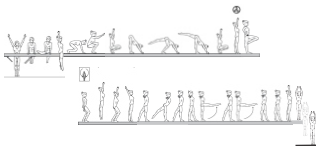
## Barra

- Salto al apoyo a sostener por 3 segundos
- 2 balances
- Descender hacia adelante y quedar suspendida con los brazos y piernas flexionadas
- Apoyar los pies en el suelo para terminar en posición firme



# Viga

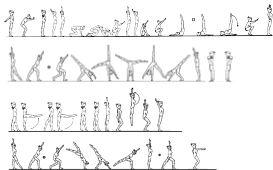
- Entrada de salto al apoyo frontal
- Pasar las piernas por detrás
- Cucullillas
- Apoyo carpado
- Patada en aguja
- Cucullillas
- Bloqueo en equilibrio en relevé
- Equilibrio en passé al frente
- Salto Extendido bloqueo de equilibrio en relevé
- Arabesca 30°
- Balanceo de pierna derecha–balanceo de pierna izquierda, bloqueo de equilibrio en relevé
- 1/4 de giro, salto extendido a aterrizar a pie firme.



# Piso

Música de fondo brindada por la organización.

- Pose inicial (misma de USAG)
- Rodamiento agrupado hacia adelante
- Vela
- Regresar a ponerse de pie (puede utilizar las manos)
- Pose igual que USAG
- aspa de molino
- medio giro en pivot
- 3 pasos en battement
- Bloqueo de equilibrio en relevé
- Salto extendido
- 3/4 de parada de manos
- Pose final (misma USAG)



LIMA  
COPA DE LAS  
AMÉRICAS  
2026

**23 AL 26  
DE JULIO**

**LUGAR:  
POLIDEPORTIVO  
DEL GALLAO**



Asociación  
Panamericana  
de Clubes



Escuela de  
Gimnasia

**FUTURE STARS**

**COPADELASAMERICAS.ORG**