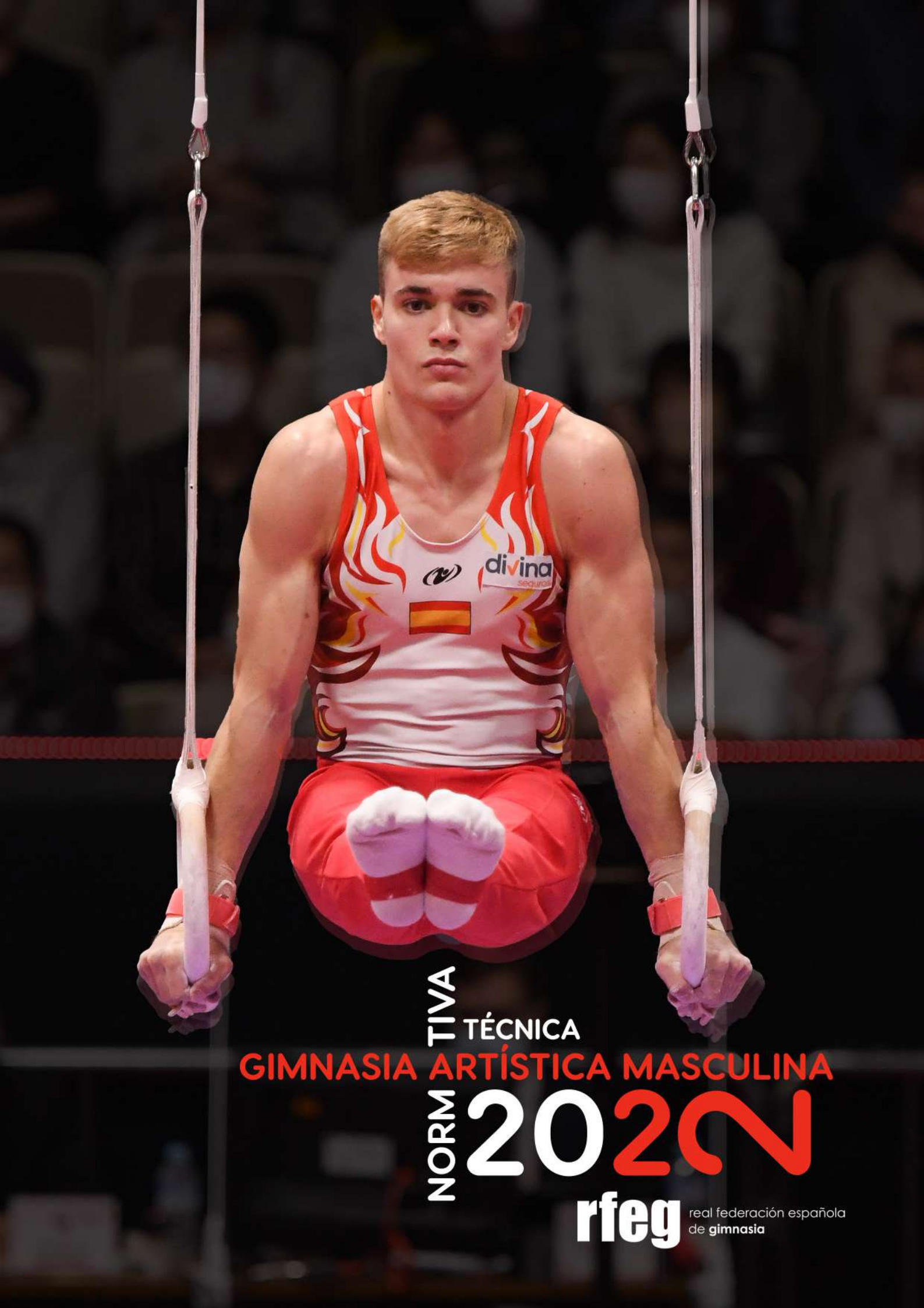


NORMATIVA TÉCNICA
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
2026

rfeg real federación española de gimnasia

1.GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competiciones, Reglamento de Licencias de la RFEG y Código FIG en vigor.

En caso de discrepancia entre la Normativa Técnica y el Reglamento General de Competiciones, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competiciones vigente.

En los casos extraordinarios, no contemplados en la Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el Código de Puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia.

2.APARATOS DE COMPETICIÓN

Toda modificación y adaptación de los aparatos será especificada en la Normativa y Programa Técnico de cada nivel/categoría.

Vigilancia en los aparatos:

En todas las categorías (Base/Vía Olímpica), está permitida en los aparatos donde se permite (barra y anillas) la presencia del entrenador para vigilar, pero debe posicionarse en el lado opuesto del jurado siempre que sea posible. En las categorías Base1, 2 y 3 Y Vía Olímpica 1, 2 y 3 es obligatoria la presencia del entrenador en los aparatos de anillas, paralelas y barra.
La no presencia del entrenador supondrá una deducción neutral de 0.3 de la nota final.

En el resto de casos y aparatos si el entrenador está en el área del aparato durante la realización del ejercicio se aplicará la correspondiente penalización por "presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia y calentamientos", como establece el Código de puntuación.

En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.

3.INSCRIPCIONES:

Todas las inscripciones se realizarán de acuerdo con el Reglamento General de Competiciones y Reglamento de Licencias en vigor de la RFEG.

La participación en los Campeonatos Oficiales de la RFEG requiere la realización completa del programa técnico específico de cada categoría. En otro caso, se aplicarán las deducciones correspondientes establecidas en el programa Técnico de cada nivel/categoría. Será responsabilidad de cada Federación Autonómica el cumplimiento de dicha norma.

La participación de gimnastas con nacionalidad extranjera atenderá a lo dispuesto en el Reglamento General de Competiciones.

4.RECOMENDACIONES DE PARTICIPACIÓN:

. Cumplimiento del 100% Nota D
. Consecución de una nota E de 7.00 puntos (sin contabilizar las caídas)

OBLIGATORIEDADES DE PARTICIPACIÓN

Para todas las categorías, es obligatoria la participación en los 6 aparatos, excepto niveles Base 6, Élite Junior y Élite Senior, y excepciones autorizadas por la RFEG, solicitadas por la correspondiente FFAA y debidamente justificadas.

Los técnicos permitidos en pista por nivel y aparato, en los Campeonatos Oficiales de la RFEG son:

1 técnico por club: si la participación numérica de ese club es de 1 a 3 gimnastas.
2 técnicos por club: si la participación numérica de ese club es de 4 gimnastas o más.*

EMPATES:

Para todas las competiciones y categorías, en caso de **empate**, se aplicará el siguiente criterio adaptado del Reglamento Internacional:

Clasificación Final Individual

1º. Suma de la nota final más alta de 5 aparatos. Si persiste el empate, se tendrá en cuenta la suma de 4, 3, 2 aparatos y 1 aparato.
2º. Nota total E de los 6 aparatos.
3º. Nota total D de los 6 aparatos, prevaleciendo el criterio del Juez D1.

En caso de continuar el empate, una vez aplicadas las 3 normas anteriores, se compartirá la clasificación.

Clasificación Final Equipos

1º. Se tendrá en cuenta la nota más alta total del Equipo, en 5, 4,3, 2 ó 1 aparato.

En caso de continuar el empate, compartirán la clasificación.

Clasificación por aparatos:

1º) Se tendrá en cuenta la **Nota E,** en función del número de jueces:

Panel de 4 jueces:

1º. Nota E mayor, (corresponde a menor penalización en ejecución), de la media de los dos jueces que entran.
2º. Nota E mayor de la media de los 4 jueces.
3º. Nota E mayor de la media de los dos jueces Responsables del aparato, (D1/E1 y D2/E2).

Panel de 3 jueces:

1º. Nota E mayor de la media de los tres jueces.
2º. Nota E mayor de la nota del Juez Responsable, (D.1/E1).

Panel de 2 jueces:

1º. Nota E mayor de la media de los dos jueces.
2º. Nota E mayor de la nota del Juez Responsable, (D1/E1).

2º) Si con la aplicación de este sistema de Nota E continúa el empate, se tendrá en cuenta la Nota D mayor.

Si aún así continúa el empate, compartirán clasificación

CAMPEONATO DE ESPAÑA INDIVIDUAL

PROGRAMA TÉCNICO

El contenido de los ejercicios debe corresponder a la Normativa y Programa Técnico para cada categoría y al Código de puntuación de la FIG.

CATEGORÍAS

Niveles Vía Olímpica

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
VO1 Iniciación	Hasta 8 años (no permitido menores de 7 años)	2015-2014
VO2 Mini Benjamín	Hasta 9 años	2015-2013
VO3 Benjamín	Hasta 10 años	2015-2012
VO4 Alevín	Hasta 11 años	2015-2011
VO5 Pre-infantil	Hasta 12 años	2015-2010
VO6 Infantil	Hasta 13 años	2015-2009
VO7 Cadete	Hasta 14 años	2015-2008
VO8 Juvenil	Hasta 15 años	2015-2007
VO9 Elite Junior*	15 – 18 años	2007-2004
VO10 Elite Sènior	Mínimo 18 años	2004 y anteriores

En los niveles 9 y 10, las edades son cerradas, no pudiendo competir gimnastas con edades inferiores a las estipuladas, según Normativa FIG.

ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DEL CAMPEONATO

La competición se realizará con la ejecución de un ejercicio, según el Programa Técnico Nacional establecido para cada nivel, en cada una de las siguientes pruebas/aparatos: suelo, arcos, anillas, salto, paralelas y barra.

CLASIFICACIÓN GENERAL: La suma de las notas obtenidas por los gimnastas en cada uno de los seis aparatos determinará esta clasificación.

CLASIFICACIÓN APARATOS: La obtención de la mayor puntuación en cada uno de los seis aparatos determinará esta clasificación.

En caso de empate se aplicará lo establecido en las generalidades de esta Normativa.

El orden de participación se establece según sorteo de Clubes, (los gimnastas de un mismo club y categoría competirán en el mismo grupo). Sólo rotarán dentro del grupo los niveles VO.6 en adelante.

DURACIÓN Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

1 ó 2 días: entrenamientos oficiales
de 2 a 4 días: competición

NOTA: La duración de las competiciones se establecerá en función de la cantidad de inscripciones.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CLUBES

Realización conjunta del Campeonato de España de Federaciones Autonómicas, el Campeonato de España Individual y el Campeonato de España de Clubes.

INSCRIPCIONES

Los gimnastas pueden inscribirse en una competición o en las dos (Individual y Clubes), en caso de participar en las dos competiciones se debe realizar una inscripción por cada competición (Una para el Campeonato Individual y otra para el de España de

Clubes). Todos los gimnastas inscritos para el Campeonato de España de Clubes deberán estar inscritos en el Campeonato de España Individual.

Los clubes podrán inscribir un total de 3 equipos del mismo club, indicando la denominación Club A, Club B, Club C o similar, por categoría.

Para poder realizar la clasificación por Clubes en cada categoría establecida en esta Normativa, deberán participar un mínimo de tres clubes en cada categoría. Si en alguna categoría hay tres clubes inscritos, pero finalmente sólo participan dos clubes, NO se realizará clasificación oficial en esa categoría.

EL NÚMERO DE NOTAS EXIGIDAS, DEBE CUMPLIRSE EN TODOS LOS APARATOS.

Deben sumarse 3 notas en cada uno de los aparatos, en caso contrario el Club no participará en la clasificación

Clasificación en cada categoría del club. VO.1 al VO 8 y Campeón de España de Clubes Absoluto en categorías Élite JUNIOR y Élite SENIOR de forma conjunta.

Sistema de competición 5/5/3 en cada categoría (Equipos máximo de 5 y mínimo de 3). El equipo estará formado por 5, 4 o 3 gimnastas, compitiendo 5, 4 o 3 por aparato y sumando las 3 mejores notas por aparato.

En caso de empate se aplicará lo establecido en las generalidades de esta Normativa.

ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Los horarios y grupos de competición serán los establecidos por sorteo para el Campeonato de España Individual. Los gimnastas del mismo club competirán en el mismo grupo, aunque dentro del grupo funcionarán como gimnastas individuales, rotando según Programa

COPA DE ESPAÑA

Inscripción abierta a las gimnastas de manera individual pertenecientes a un club o independientes, realizada a través de su federación Autonómica.

La participación de gimnastas con nacionalidad extranjera atenderá a lo dispuesto en el Reglamento General de Competiciones.

CATEGORÍAS

JUNIOR: 15 – 16- 17 - 18 (nacidos 2007 - 2006 - 2005 – 2004)

SENIOR: 18 años (nacidos en 2004 o anteriores)

PROGRAMA TÉCNICO

Ejercicios libres según exigencias del Código FIG, para categoría Junior y Senior.

DURACIÓN Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

1º día: Entrenamientos oficiales.

2º día: Competición All Around, Junior y Senior

3er día: Finales por aparatos. Junior y Senior. 6 gimnastas por aparato en cada categoría.

La duración y programa de la competición se establecerá en función de las inscripciones.

CLASIFICACIÓN GENERAL: La suma de las notas obtenidas por los gimnastas en cada uno de los seis aparatos determinará esta clasificación.

CLASIFICACIÓN APARATOS: La obtención de la mayor puntuación en cada uno de los seis aparatos determinará esta clasificación.

En el aparato de salto se deberán realizar dos saltos tanto para la clasificación como para la final según normativa FIG, Junior y Senior. La notadel primer salto será la que cuente para la clasificación general individual.

En caso de empate se aplicará lo establecido en las generalidades de esta Normativa.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE FEDERACIONES AUTONÓMICAS

Realización conjunta del Campeonato de España de Federaciones Autonómicas, el Campeonato de España Individual y el Campeonato de España de Clubes.

CATEGORÍAS:

Se establecen dos categorías, otorgándose los títulos correspondientes a las mismas:

CAMPEÓN DE ESPAÑA DE FEDERACIONES AUTONÓMICAS ABSOLUTO:

Categorías VO.6 / VO.7 / VO.8 / Élite JUNIOR y Élite SENIOR

Títulos de Campeón, subcampeón y 3er Clasificado. (Tomando la mejor nota de la clasificación general las 3 mejores categorías).

CAMPEÓN DE ESPAÑA DE FEDERACIONES AUTONÓMICAS SUB 14:

Categorías VO.1 / VO.2 / VO.3 / VO.4 y VO.5

Títulos de Campeón, subcampeón y 3er Clasificado. (Tomando la mejor nota de la clasificación general de las 3 mejores categorías).

Para obtener la clasificación del Campeonato de España de Federaciones Autonómicas, se tomará en consideración la nota final, (suma de los 6 aparatos), del gimnasta mejor clasificado de cada Federación Autonómica, de cada Nivel, correspondiente a los 3 mejores Niveles cogiendo las mejores notas. Para la participación será necesario mínimo tres niveles.

En caso de empate se aplicará lo establecido en las generalidades de esta Normativa.

ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Las gimnastas realizarán un ejercicio, según la Normativa y Programa Técnico Nacional, en cada uno de los 6 aparatos, optando a las dos clasificaciones, Campeonato de España Individual y Campeonato de España de Federaciones Autonómicas absoluto y sub 14.

Para la entrega de premios del Campeonato de España de Federaciones Autonómicas, cada Federación Autonómica, designará previamente una gimnasta representativa de esa Comunidad para subir al pódium, en el caso de optar a premio, o subir al pódium los 3 gimnastas que han conseguido nota para su Federación, siendo responsabilidad de los delegados de cada Federación la organización interna de esta ceremonia.

La ceremonia de entrega de premios se realizará conjuntamente, con el Último nivel que entra en consideración para la clasificación por Federaciones.

Las Federaciones Autonómicas que cumplan con los requisitos de participación, y que quieran optar a esta clasificación, deberán realizar su inscripción a través del Sistema de Gestión de la RFEG, en el mismo plazo y forma que el Campeonato de España Individual, indicando su intención de participar, y especificando si opta a una o ambas clasificaciones, (Campeonato de España de Federaciones Autonómicas Niveles absoluto y sub14). Para la realización de la clasificación por Federaciones Autonómicas, deberán participar un mínimo de 3 FFAA, en base al Reglamento General de Competiciones.

TORNEO NACIONAL BASE Y CAMPEÓN
CLUBES TORNEO BASE

(No otorga el título de campeón de España)

CATEGORÍAS

Niveles BASE

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
B1	Hasta 8 años no permitido menores de 7 años	2015-2014
B2	Hasta 10 años	2015-2012
B3	Hasta 12 años	2015-2010
B4	Hasta 14 años	2015-2008
B5	Hasta 16 años	2015-2006
B6	Hasta 20 años	2002 y anteriores

La competición desarrollará el Programa técnico de BASE con las 6 categorías correspondientes.

ESPECIFICACIONES PARTICIPACIÓN BASE:

EDADES

- ***No se permitirá la participación de gimnastas menores de 7años.(nacidos en 2015 o posteriores)***
- ***A partir del año 2022 solo se podrá pasar de V.O. a Base si el gimnasta compite en una categoría superior a la que le correspondería poredad***

ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competiciones, al Reglamento Técnico de Base y al Reglamento de Licencias de la RFEG en vigor.

Inscripción abierta a todas las gimnastas a través de sus respectivas FFAA.

Técnicos en pista por club: de 1 a 3 gimnastas / 1 técnico. 4 gimnastas ó más podrán acceder a pista 2 técnicos.

CLASIFICACIÓN GENERAL: La suma de las notas obtenidas por los gimnastas en cada uno de los seis aparatos determinará esta clasificación.

CLASIFICACIÓN APARATOS: La obtención de la mayor puntuación en cada uno de los seis aparatos determinará esta clasificación.

En caso de empate se aplicará lo establecido en las generalidades de esta Normativa.

El orden de participación se establece según sorteo federaciones-clubes, (los gimnastas de un mismo club y categoría competirán en el mismo grupo). NO habrá rotación dentro del grupo.

DURACIÓN DE LA COMPETICIÓN

La duración de las competiciones se establecerá en función de la cantidad de inscripciones, no realizándose entrenamientos oficiales el día antes de la competición.

CAMPEONATO DE CLUBES TORNEO NACIONAL DEBASE

***Realización conjunta del Campeonato Nacional de Clubes y el Campeonato Nacional de Base**

CATEGORÍAS

El Campeonato de España de clubes se desarrollará en las categorías establecidas en esta Normativa Técnica:

Niveles Base: 1, 2, 3 ,4, 5 y 6
Un mismo club podrá inscribir tantos equipos como desee con las denominaciones A, B, C, etc., tal y como establece el Reglamento General de Competiciones de la RFEG.

El sistema de competición será 5/5/3 para todas las categorías. El equipo estará formado por 5, 4 o 3 gimnastas, compitiendo 5, 4 o 3 por aparato y sumando las 3 mejores notas por aparato.

Para poder realizar la clasificación por Clubes en cada categoría establecida en esta Normativa, deberán participar un mínimo de tres clubes en cada categoría. Si en alguna categoría hay tres clubes inscritos, pero finalmente sólo participan dos clubes, NO se realizará clasificación oficial en esa categoría.

PROGRAMA TÉCNICO

El contenido de los ejercicios y exigencias de dificultad están marcadas en el Normativa Técnica para cada categoría.
Los equipos entregarán a la organización técnica de la RFEG los gimnastas finalmente designados para entrar sus notas en el equipo en cada aparato durante la reunión de delegados, y no podrá modificarse con posterioridad si no es por lesión de alguno de los gimnastas (debidamente justificada).

INSCRIPCIONES

Los gimnastas pueden inscribirse en una competición o en las dos (Individual y Clubes), en caso de participar en las dos competiciones se debe realizar una inscripción por cada competición (Una para el Campeonato Individual y otra para el de Clubes). Todos los gimnastas inscritos para el Campeonato de Clubes deberán estar inscritos en el Campeonato Individual.

ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN

Los horarios y grupos de competición serán los establecidos por sorteo para el Torneo Nacional de Base. Los gimnastas del mismo club competirán en el mismo grupo, aunque dentro del grupo funcionarán como gimnastas individuales, sin rotación dentro del grupo.

* NOTA: La duración de las competiciones se establecerá en función de la cantidad de inscripciones.

NORMATIVA TÉCNICA DE BASE 2022

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EDADES Y CATEGORIAS

CATEGORIA	EDAD	AÑOS
BASE 1	Hasta 8 años	**2014 y 2015**
BASE 2	Hasta 10 años	**2012 a 2015**
BASE 3	Hasta 12 años	**2010 a 2015**
BASE 4	Hasta 14 años	**2008 a 2015**
BASE 5	Hasta 16 años	**2006 a 2015**
BASE 6	Hasta 20 años	**2002 y posteriores**

1.GENERALIDADES

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos, excepto en Base 6 donde la participación es libre.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos. (Excepto la categoría Base 6)
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos. (Excepto la categoría Base 6)
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Para otorgar las bonificaciones el gimnasta debe ejecutar el elemento sin una falta grave o sea una penalización de ejecución que no supere los 0,5 puntos
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

4 secciones	10 Puntos
3 secciones	8 Puntos
2 secciones	6 Puntos
1 sección	4 Puntos
Sin secciones	0 Puntos

PROGRAMA TÉCNICO DE BASE 2022
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 1

Real Federación Española de Gimnasia Ferraz 16 7º dcha 28008 Madrid email: rfeg@rfegimnasia.es - Tel: 915 401 078 - Fax: 915 400 990

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2022	
SUELO			
MATERIAL		**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Pista de Suelo (12m x 12m) **Trayectoria de desplazamiento:** Diagonal-Diagonal		**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** - Parada y falta de ritmo en la voltereta saltada - Falta de amplitud en la voltereta saltada - Faltas técnicas en los elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en la posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica	Código FIG en vigor 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 – 0.3

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y **voltereta adelante lanzada.** Firmes con brazos arriba y voltear adelante a sentado piernas juntas y rectas. Realizar **Angulo 2"** + Sapo **2".**	Huevo B (El 1-2) en vez de Angulo 0,50
2	1,00 Punto	Círculo de brazos atrás y **Plancha Dorsal 2"** + **½ giro** a **Plancha Facial 2"**, flexión de rodillas al pecho y elevarse a firmes brazos arriba.	
3	1,00 Punto	**Voltereta atrás** Paso adelante y pasar por apoyo invertido, **Pino volteando adelante** y elevarse a posición de firmes brazos arriba con piernas dobladas o piernas rectas a elegir.	Mantener vertical 2" 0,50
4	1,00 Punto	**Rueda lateral** a estación lateral de firmes brazos arriba	
	4,00 Puntos		**Bonificación Máxima 1,0 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2022
SETA		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 10 y 20 cm Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción	**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135º. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular **<u>Criterios específicos</u>** - Falta de extensión del cuerpo - Tocar con piernas o cuerpo la seta - Golpear con piernas o cuerpo la seta	Código FIG en vigor 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5

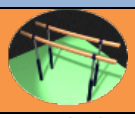
SECCIÓN	VALOR		TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 punto	1 MOLINO	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (1er MOLINO)	
2	1,00 punto	1 MOLINO	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (2º MOLINO)	
3	1,00 punto	1 MOLINO	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (3er MOLINO)	
4	1,00 punto	1 MOLINO + ALEMANA	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (4º MOLINO) + salida de alemana por delante de la seta	Bonificación 5º y 6º molino + alemana 0,50 7º y 8º molino + alemana 0,50
			NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	**Bonificación Máx. 1,00 P.**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2022
ANILLAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Anillas: Altura: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 30cm adicionales a los 20cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** - Falta de altura toma de vuelo - Error en la posición del cuerpo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante hasta la horizontal, piernas atrás, piernas adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2”	
2	1,00 Punto	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás.	Amplitud en la toma de vuelo con cadera a la altura de las anillas 0,50
3	1,00 Punto	Vuelo adelante, vuelo atrás Vuelo adelante, vuelo atrás	
4	1,00 Punto	salida por detrás buscando el apoyo en las anillas	Salida de mortal agrupado 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2022
SALTO		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Altura del caballo 1,00 metros. Trampolín doble	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Penalizaciones adicionales** Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACION
Altura 1,00 m	4,00 Puntos	Paloma (El. 101)	Bonificación por distancia: 1 Metro 0,50 puntos 1,50 Metros 1,00 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2022
PARALELAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor Trampolín doble Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** - Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos - Vuelo atrás por debajo de la horizontal - Vuelo delante por debajo de la horizontal - Salida por debajo de 45º	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde firmes, carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas, cuerpo extendido 2". Angulo 2"	
2	1,00 Punto	Abrir piernas y flexo-extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Amplitud del primer vuelo por detrás más de 45° 0,50
3	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y desplazando una mano por delante de otra, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida por apoyo invertido 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1	2022

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 20cm adicionales a los 30cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** - Separar piernas. - No voltear sobre las manos - Despegue con brazos flexionados - Amplitud insuficiente en la bascula - Vuelo atrás por debajo de la horizontal - Vuelo delante por debajo de la horizontal - Salida con ausencia de la fase de vuelo - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas estiradas por encima de la barra al apoyo 2".	
2	1,00 Punto	Pequeño despegue y bascular hacia atrás a vuelo por delante, balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	Despegue por encima de la horizontal 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida buscando el apoyo de la barra.	Salida de mortal agrupado, carpado o planchado 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punºº1to**

PROGRAMA TÉCNICO 2022

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 2

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2022	
SUELO			
MATERIAL		**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Pista de Suelo (12m x 12m) La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL		**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en el salto Falta de ritmo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pasos de impulso Paloma + León EL.2-13 (sin bote intermedio) a firmes manos arriba. Lanzamiento de una pierna con ¼ de giro al lateral del suelo Rueda lateral, paso adelante, los brazos en prolongación del cuerpo, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (marcar vertical) y voltear a Sapo 2" y volver a posición sentado piernas juntas y Angulo **2".**	Vertical 3" 0,50
2	1,00 Punto	Circulo de brazos atrás y Plancha Dorsal pasajera + ½ giro a Plancha Facial pasajera. Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y estiradas de manera controlada y elevarse a firmes.	
3	1,00 Punto	Voltereta atrás. Cualquier balanza 2" (EL.67-I) y acomodarse para la diagonal	
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante-salto **rondada**, salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba.	Rondada Flic-Flac salto arriba 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2022	
SETA			
MATERIAL		**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo Colchoneta: entre 10 y 20 cm Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción		**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular **Criterios específicos** - Falta de extensión del cuerpo - Tocar con piernas o cuerpo la seta - Golpear con piernas o cuerpo la seta	Código FIG 0.1 - .03 – 0.5 0.3 0.5

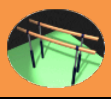
SECCIÓN	VALOR		TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00	1 + ½ MOLINO	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda	
2	1,00	1 + ½ MOLINO	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma	Hacer Checo después del 3º molino 0,50
3	1,00	1 + ½ MOLINO	Pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda	
4	1,00	1 + ½ MOLINO + ALEMANA	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma + salida de alemana por delante de la seta	Bonificación 7º y8º molino + alemana 0,50
	4,00 puntos	**NOTA:** Válido el otro sentido de movimiento circular		**Bonificación Máx. 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2022
ANILLAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Anillas: Altura: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 30cm adicionales a los 20cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** - Falta de altura toma de vuelo - Error en la posición del cuerpo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a ángulo 2", vuelo atrás, vuelo adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2"	Aguantar con rodillas en la cara 2" (V) 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás.	
3	1,00 Punto	Vuelo hacia adelante + vuelo atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás.	
4	1,00 Punto	Vuelo hacia adelante + Salida de mortal planchado atrás	Hacer dislocación atrás (de pecho) antes de la salida 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2022	
SALTO			
MATERIAL		**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Altura del caballo 1,10 metros. Trampolín doble		**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **<u>Penalizaciones adicionales</u>** Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

OPCIÓN	VALOR	TEXTO	
1 Altura 1,10 m	4,00 Puntos	Paloma (El. I-1)	Bonificación por distancia: 1 Metro 0,50 puntos 1,50 Metros 1,00 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2022
PARALELAS 		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor Opcional: Uso trampolín doble Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de 45º	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde firmes, carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre las bandas cuerpo extendido 2". Angulo 2"	
2	1,00 Punto	Flexión - extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Vuelo a pino 2" 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y desplazando una mano, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida por apoyo invertido mantenido 5" 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máx. 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2022
BARRA FIJA		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Altura de la Barra Fija: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 20cm adicionales a los 30cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** - Separar piernas. - No voltear sobre las manos - Despegue con brazos flexionados - Amplitud insuficiente en la bascula - Vuelo atrás por debajo de la horizontal - Vuelo delante por debajo de la horizontal - Salida con ausencia de la fase de vuelo - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas flexionadas por encima de la barra al apoyo.	
2	1,00 Punto	Despegue a la horizontal y vuelta atrás, bascular hacia atrás a vuelo por delante. Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	Despegue a 45° 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida mortal agrupado, carpado o planchado.	Salida a la altura de la barra 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máx. 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO 2022

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 3

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2022
SUELO		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Pista de Suelo (12m x 12m) La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en el salto Falta de ritmo	Código FIG 0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso Paloma mortal agrupado, paso adelante con ¼ de giro, los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2") y voltear a Sapo 2" y volver a posición sentado piernas juntas Angulo 2".	Vertical 5" 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Circulo de brazos atrás y Plancha Dorsal pasajera + ½ giro a Plancha Facial pasajera. Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y elevarse a firmes brazos arriba.	
3	1,00 Punto	Quinta. Cualquier balanza 2" (EL.67-I) bajando la pierna acomodándose para la ÚLtima diagonal.	
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante salto rondada Flic-Flac salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba.	Rondada + Flic-Flac + cualquier mortal 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máx. 1,00 P.**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2022
CABALLO CON ARCOS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción	**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idóneadel cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular **<u>Criterios específicos</u>** - Falta de extensión del cuerpo - Tocar con piernas o cuerpo la seta - Golpear con piernas o cuerpo la seta	Código FIG 0.1- .03 – 0.5 0.3 0.5

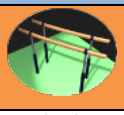
SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	3 MOLINOS	
2	1,00 Punto	3 MOLINOS	En lugar de los 3 molinos de la sección 2 realizar Checo 0,50 puntos
3	1,00 Punto	3 MOLINOS	
4	1,00 Punto	3 MOLINOS + ALEMANA	En lugar de los 3 molinos de la sección 4 realizar Pívot máximo en 4 molinos 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máx. 1,00 Punto**

PROGRAMA TECNICO BASE 3		2022
ANILLAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACION**	**PENALIZACIONES**
Anillas: Altura: Código FIG Opcional colchoneta de seguridad de 20cm adicionales a los 20cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **<u>Criterios específicos</u>** - Falta de altura toma de vuelo - Error en la posición del cuerpo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Falta de altura en las dislocaciones - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90º manteniendo 2", (Ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180º. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (Vela) 2".	
2	1,00 Punto	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse a vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal + vuelo atrás + dislocación adelante El. 1-43	
3	1,00 Punto	Vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal + vuelo atrás mínimo a la horizontal + vuelo adelante + dislocación atrás El. 1-31	Dislocación atrás a la altura de las anillas 0,50
4	1,00 Punto	Vuelo adelante con salida de cualquier mortal atrás planchado.	Salida por encima de las anillas 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2022
SALTO		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Altura del caballo 1,20 metros. Trampolín doble ó sencillo	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución	Código FIG

OPCIÓN	VALOR	TEXTO	
Altura 1,20 cm		Salto Libre código FIG	

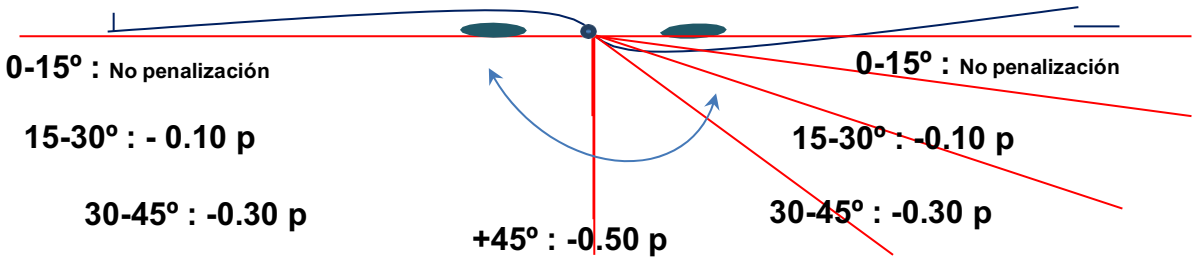
PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2022
PARALELAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor Opcional: Uso de trampolín doble	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Salón sin fase de vuelo Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la horizontal	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera y saltar al apoyo braquial. Vuelo por delante en apoyo braquial, vuelo por detrás y vuelo por delante realizando una dominación (salón) para llegar al apoyo sentado pierna viertas y cuerpo extendido.	
2	1,00 Punto	Pasar manos por delante de las piernas, elevar cadera y sacar piernas atrás. Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	Olímpico mantenido 2" 0,50 puntos en vez de elevar cadera y sacar piernas atrás
3	1,00 Punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante con ½ giro sobre el apoyo de una mano con recepción en colchoneta.	Salida de mortal agrupado, carpado o planchado 0,50
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA BASE 3		2022
BARRA FIJA		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Altura de la Barra Fija: Código FIG Colchoneta: Altura: 20 cm Longitud: 10 m Opcional colchoneta de seguridad de 20cm adicionales a los 30cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** - Separar piernas. - No voltear sobre las manos - Despegue con brazos flexionados - Amplitud insuficiente en la bascula - Vuelo atrás por debajo de la horizontal - Vuelo delante por debajo de la horizontal - Cambio por debajo de la horizontal - Salida con ausencia de la fase de vuelo - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCION	VALOR	TEXTO	BONIFICACION
1	1,00 Punto	Desde la suspensión, pequeña toma de vuelo Kipe Despegue (mínimo horizontal) y vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos estirados.	Despegue a pino 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Bascular hacia atrás a balanceo por delante y balanceo atrás (mínimo horizontal) + Balanceo adelante, realizar ½ giro y cambiar ambas manos por delante.	Cambio por encima de la horizontal 0,50
3	1,00 Punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal)	
4	1,00 Punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado, carpado o planchado	
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máx 1,00 Punto**

EJEMPLO DE PENALIZACION EN LOS VUELOS



PROGRAMA TÉCNICO 2022

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 4

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2022
SUELO		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Pista de Suelo (12m x 12m) La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2” Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en el salto Falta de ritmo Faltas técnicas en el Flic-Flac	Código FIG 0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 0.1– 0.3 – 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y paloma + flic-flac adelante + león. Paso adelante con ¼ de giro, los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2”)	Mortal agrupado en vez de león 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Voltear a ponerse de pie con piernas separadas + Olímpico (EL.1-7) Bajar controladamente a posición de firmes Salto arriba con ½ giro	
3	1,00 Punto	Quinta. Cualquier plancha 2” (EL.1-67) y acomodarse para la diagonal	
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada Flic – Flac + mortal agrupado.	Mortal atrás en plancha 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4	2022	
CABALLO CON ARCOS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Caballo con arcos: Altura: 1,00 sobre colchoneta Colchoneta: Altura: 10 cm	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en los balanceos Falta de continuidad Golpear con las piernas Falta de extensión del cuerpo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

SECCION	VALOR	TEXTO	BONIFICACION
1	1,00 Punto	Realizar 2 molinos rusos y 1/4 de giro a izquierda y entrar a los arcos montando la pierna izquierda sobre el arco izquierdo y realizando medio giro atrás apoyar la mano izquierda sobre el arco izquierdo (stockli atrás de una pierna) quedando en el apoyo sobre los arcos con pierna izquierda atrás y derecha delante. Pasar la pierna izquierda adelante, balanceo a sacar la derecha atrás, balanceo asacar la izquierda atrás.	Realizar 4 molinos rusos 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Balancear a derecha, pase de pierna derecha bajo la mano derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha sacando pierna derecha. Balancear a izquierda, pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha, balancear a izquierda sacando pierna izquierda	
3	1,00 Punto	Balancear a derecha, pasar pierna derecha bajo mano derecha y hacer 2 tijeras adelante y tijera falsa con derecha delante	
4	1,00 Punto	Balancear a derecha y montar la pierna derecha por encima del arco para tomar impulso y salir con ½ molino por delante, finalizando en posición costal.	2 Molinos en los arcos previo a la salida 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

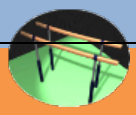
PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2022
ANILLAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Anillas: Altura: Código Fig Colchoneta: Altura 20 cm Opcional: Colchoneta de seguridad	**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **<u>Criterios específicos</u>** - Falta de altura toma de vuelo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la dislocación - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90º manteniendo 2", (Ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180º. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (vela) 2".	
2	1,00 Punto	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás a libre + ángulo 2"	Libre a stalder 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Voltear adelante + vuelo atrás + vuelo adelante +dislocación atrás	
4	1,00 Punto	Salida de mortal atrás en plancha	Doble mortal agrupado 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Puntos**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2022	
SALTO			
MATERIAL		**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Altura Caballo de Salto: 1,25 metros Trampolín doble ó sencillo		**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

OPCIÓN	VALOR	TEXTO
Altura 1,25 m		Salto Libre código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4 **2022**



PARALELAS

MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor Opcional: Uso de 1 trampolín		**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en la Kippe Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la horizontal	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera ysaltar Kippe y balanceo atrás	
2	1,00 Punto	Moy a braquial + libre por detrás + ángulo 2”	
3	1,00 Punto	Abrir piernas y flexo - extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Olímpico 2” 0,50puntos (La bonificación supletoda la sección)
4	1,00 Punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante con ½ giro sobre el apoyo deuna mano con recepción en colchoneta.	Salida de mortal agrupado, carpado o planchado 0,50 puntos (Hay que hacer el vuelo previo a la salida)
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA BASE 4		2022
BARRA FIJA		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Barra fija: Altura Código FIG Colchoneta: Altura: 20 cm Opcional: Colchoneta de seguridad	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Amplitud insuficiente en el despegue Falta de amplitud en el cambio Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida con clara ausencia de la fase de vuelo	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,50

SECCION	VALOR	TEXTO	BONIFICACION
1	1,00 Punto	Libre al apoyo + Cuarta a 45º	
2	1,00 Punto	Molino (EI I-31) + molino (EI I-31)	
3	1,00 Punto	Poltrón + Balanceo atrás (mínimo horizontal) + cambio ½ giro (mínimo a la horizontal)	Cambio (sin poltrón) ½ giro desde molino por encima de 45º 0,50 puntos
4	1,00 Punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado, carpado o planchado a la altura de la barra	Salida directa desde el cambio de cualquier mortal a la altura de la barra 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO 2022

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 5

Real Federación Española de Gimnasia Ferraz 16 7º dcha 28008 Madrid email: rfeg@rfegimnasia.es - Tel: 915 401 078 - Fax: 915 400 990

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2022
SUELO		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Pista de Suelo (12m x 12m) La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en el mortal Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en los saltos Falta de ritmo Faltas técnicas en el Flic-Flac Faltas técnicas en el mortal	Código FIG 0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 0.1– 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso mortal agrupado + mortal agrupado a la posición de firmes con brazos arriba. Paso adelante, hacia la lateral, los brazos en prolongación del cuerpo, rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (vertical 5")	Mortal en plancha + mortal agrupado 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Voltear a ponerse de pie con piernas separadas + Olímpico (EL.1-7) Bajar controladamente a posición de firmes + salto arriba con ½ giro	
3	1,00 Punto	Quinta y bajar piernas y elevarse a firmes con ¼ g. a la diagonal. Cualquier balanza 2" (EL.67-I).	
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante salto **rondada Flic – Flac** Mortal en plancha.	Pirueta atrás en plancha 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máx. 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2022	
SETA			
MATERIAL		**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Caballo con arcos: Altura: 1,20 sobre colchoneta Colchoneta: Altura: 10 cm		**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en los balanceos Falta de continuidad Golpear con las piernas Falta de extensión del cuerpo	Código FIG 0.1– 0.3 – 0.5 0.2 – 0.5 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1 Punto	Realizar 2 molinos rusos	Realizar 5 molinos rusos 0,50
2	1 Punto	y 1/4 de giro a izquierda y entrar a los arcos montando la pierna izquierda sobre el arco izquierdo y realizando medio giro atrás apoyar la mano izquierda sobre el arco izquierdo (stockli atrás de una pierna) quedando en el apoyo sobre los arcos con pierna izquierda atrás y derecha delante. Pasar la pierna izquierda adelante, balanceo a sacar la derecha atrás, balanceo a sacar la izquierda atrás.	
3	1 Punto	Balancear a derecha, pasar pierna derecha bajo mano derecha y hacer 2 tijeras adelante y tijera falsa con derecha delante	
4	1 Punto	Vuelo a derecha metiendo pierna derecha y meter pierna izquierda juntándolas adelante y hacer molino en los arcos (los molinos empiezan y acaban en posición facial) + alemana	5 molinos antes de la alemana 0,50 puntos
		NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2022
ANILLAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Anillas: Altura: Código Fig Colchoneta: Altura 20 cm Opcional: Colchoneta de seguridad	**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **<u>Criterios específicos</u>** - Falta de altura toma de vuelo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la dislocación - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

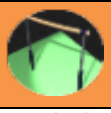
SECCION	VALOR	TEXTO	BONIFICACION
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a la suspensión invertida 2" (Vela) Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante. Dislocación adelante	
2	1,00 Punto	Dominación atrás a stalder 2". Voltear adelante	Olímpico 2" a caída de pecho 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Vuelo atrás + vuelo adelante + dislocación atrás	
4	1,00 Punto	Salida de mortal atrás en plancha	Salida de doble mortal agrupado 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5			2022
SALTO			
MATERIAL		**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Plataforma de salto: Altura: 1'30 cm 1 trampolín		**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

OPCIÓN	VALOR	TEXTO
1 Altura 1,30 m	Según código	Salto Libre código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2022
PARALELAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor Opcional: Uso de 2 trampolines	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en el salón Vuelos por debajo de la horizontal Faltas técnicas en la moy Falta de amplitud en la vuelta Falta de amplitud en la salida	Código FIG en vigor 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera salón (Elemento 2-1) impulso al apoyo + Vuelo atrás.	
2	1,00 Punto	Vuelo por delante, vuelo por detrás para lanzarse a realizar Moy piernas rectas o dobladas	
3	1,00 Punto	Pequeño vuelo + vuelta a la suspensión (Elemento 3-115) + kippe + ángulo 2”	Olímpico 2” 0,50 puntos (Si se realiza no se necesita hacer los vuelos para la salida)
4	1,00 Punto	Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás + salida de mortal Elemento 4-19	Salida B o C 0,50 puntos
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA BASE 5		2022
BARRA FIJA		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Barra fija: Altura: Código FIG Colchoneta: Altura: 20 cm Opcional: Colchoneta de seguridad	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Libre por debajo de la horizontal Cuarta por debajo de 45 grados Falta de amplitud en el poltrón Cambio por debajo de la horizontal Salida con clara ausencia de la fase de vuelo	Código FIG en vigor 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0.1 - 0.3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso, libre a la horizontal	
2	1,00 Punto	Quinta + molino (EI I-31)	
3	1,00 Punto	Molino (EI I-31) bajar a la barra + poltrón + vuelo por detrás + cambio por delante con ambas manos mínimo a la horizontal de la barra.	Cambio a + de 45°(sin poltrón) + molino 0,50 puntos (Si se realiza no se necesita hacer el vuelo para la salida)
4	1,00 Punto	Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante realizando salida de mortal agrupado, carpado o planchado	Salida de doble mortal agrupado 0,50 puntos (Solo desde molino y si se realiza el cambio a 45°) Se permiten los molinos que sean necesarios para la salida
TOTAL	**4,00 Puntos**		**Bonificación Máxima 1,00 Punto**

PROGRAMA TÉCNICO 2022

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 6

Real Federación Española de Gimnasia Ferraz 16 7º dcha 28008 Madrid email: rfeg@rfegimnasia.es - Tel: 915 401 078 - Fax: 915 400 990

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2022
SUELO		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Pista de Suelo (12m x 12m)	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. **Criterios específicos** Se regirá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG Código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2022
CABALLO CON ARCOS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Caballo con arcos: Altura: Código FIG	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. **Criterios específicos** Se regirá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG en vigor

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2022
ANILLAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Anillas: Altura: Código FIG Opcional: Colchoneta de seguridad	**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. **<u>Criterios específicos</u>** Se regirá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: No es necesario hacer un elemento a impulso al apoyo invertido Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG en vigor

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2022
SALTO		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Plataforma de salto: Altura: 1'35 cm 1 trampolin	**<u>Criterios generales</u>** Código FIG	Código FIG en vigor

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2022
PARALELAS		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor	**<u>Criterios generales</u>** Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. **<u>Criterios específicos</u>** Se regirá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG en vigor

PROGRAMA BASE 6		2022
BARRA FIJA		
MATERIAL	**CRITERIOS DE PUNTUACIÓN**	**PENALIZACIONES**
Altura: Código FIG Colchoneta: Altura: 20 cm Opcional: Colchoneta de seguridad	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. Criterios específicos Se regirá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30 El Grupo 2 solo será cubierto con un cambio saltado a la vertical (Dificultad A), no pudiendo realizarse ningún otro elemento de este grupo	Código FIG en vigor

PROGRAMA TECNICO POR EDADES
Y NORMATIVA TÉCNICA GAM 2022

Real Federación Española de Gimnasia Ferraz 16 7º dcha 28008 Madrid email: rfeg@rfegimnasia.es - Tel: 915 401 078 - Fax: 915 400 990

GENERALIDADES

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias de la RFEG en vigor.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta normativa Técnica y el Reglamento General de competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el código de puntuación de Gimnasia Artística Masculina de la Federación Internacional de Gimnasia.

APARATOS DE COMPETICION:

- Suelo
- Caballo con Arcos
- Anillas
- Salto
- Barras Paralelas
- Barra fija

Toda modificación de los aparatos será especificada en la Normativa Técnica de cada categoría.

CATEGORIAS Y EDADES

CATEGORÍAS	EDADES	
Iniciación Vía Olímpica 1	Hasta 8 años	2015-2014 No permitidos Gimnastas menores de 7 años
Mini Benjamín Vía Olímpica 2	Hasta 9 años	2015-2013
Benjamín Vía Olímpica 3	Hasta 10 años	2015-2012
Alevín Vía Olímpica 4	Hasta 11 años	2015-2011
Pre Infantil Vía Olímpica 5	Hasta 12 años	2015-2010
Infantil Vía Olímpica 6	Hasta 13 años	2015-2009
Cadete Vía Olímpica 7	Hasta 14 años	2015-2008
Juvenil Vía Olímpica 8	Hasta 15 años	2015-2007

CATEGORÍA	EDAD	
Junior Élite	Hasta 18 años	No permitidos Gimnastas menores de 15 años 2007-2004
Senior Élite	A partir de 18 años	2004 y anteriores

*Pendiente confirmación por la UEG y la FIG de la edad junior

Desde la Comisión Técnica de G.A.M. de la Real Federación Española de Gimnasia, hemos desarrollado un programa técnico por edades, en las cuales hemos añadido los elementos que recomendamos realizar con los gimnastas en las diferentes edades y en los diferentes aparatos.

Además, incluimos una guía informativa acerca del desarrollo del rendimiento a largo plazo de los gimnastas que esperamos, sirva para mejorar el desarrollo de todos los gimnastas nacionales.

DESARROLLO DEL RENDIMIENTO A LARGO PLAZO DE LOS GIMNASTAS

De cara a optimizar la preparación de nuestros gimnastas, preservando de forma duradera nuestro deporte y dando consideración a las necesidades de crecimiento y los principios de maduración de los jóvenes. A continuación, os presentamos una aproximación, teniendo en cuenta las pautas de la FIG, de lo que sería una progresión evolutiva de los componentes gimnásticos que nos ayudarán a formar jóvenes para intentar buscar la máxima excelencia de la modalidad.El objetivo principal de esta formación a largo plazo busca una especialización transversal acorde con la evolución biológica y técnica, dejando de lado alta dificultad técnica prematura, que por norma es la principal causante de ejecuciones antiestéticas y lesiones.

Las pautas que a continuación se muestran deberán de reforzarse con los siguientes aspectos:

- Un incremento sistemático de las cargas con el propósito de crear una capacidad de carga a largo plazo del sistema motor y de soporte.
- Un desarrollo elevado de la flexibilidad y potencia de las estructuras básica, para limitar los efectos de las cargas negativas que provocan posiciones ineficientes de las articulaciones.
- Promover la formación de gimnastas completos "all around" para garantizar el equilibrio de las cargas.
- Garantizar una segura y continua proporción de entrenamiento, competencias y fases de compensación. Etapas y características esenciales del desarrollo del rendimiento del gimnasta a largo plazo

Metodología básica del desarrollo del rendimiento del gimnasta

	Entrenamiento Básico EB	Entrenamiento Preparatorio EP	Entrenamiento Avanzado EA	Entrenamiento de ala Rendimiento EAR
Prerrequisitos				
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica / estructuras básicas	+++	+++	+++	++...
Aprendizaje	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
Refinamiento	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
Entrenamiento de Ejercicios / Estabilización	+	++	+++	+++

Características Específicas de entrenamiento en las etapas del desarrollo del rendimiento del gimnasta.

EB Entrenamiento Básico	EP Entrenamiento Preparatorio	EA Entrenamiento Avanzado	EAR Entrenamiento de Alta Ejecución
1. etapa (Edad 7) • Talento para el deporte (compatibilidad)- introducir horas de Entrenamiento. • Ganar el interés de niños (as) sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un Entrenamiento frecuente. • Selecciones anuales 2. etapa (Edad 8-9) Más precisa definición de metas. - Buena voluntad de los padres para apoyar. - estado de salud / psique - capacidad intelectual - motivación personal hacia la gimnasia artística - checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales. - habilidad motora - velocidad /agilidad / capacidad de reacción - flexibilidad, fuerza y potencia - aspectos psicológicos – pedagógicos , tales como el valor, miedo - capacidad de expresión 3. etapa (Edad 9, para selecciones, también edad 10) • Adquisición de prerrequisitos gimnásticos generales • Desarrollo de prerrequisitos gimnásticos-acrobáticos, uso equipo metódico (equipo auxiliar) • Desarrollo de las primeras habilidades típicas sobre los aparatos de competencia.	1. etapa • Más desarrollo de los prerrequisitos generales • Moldeado del control corporal con medios generales y específicos durante la fase preferida de aprendizaje (antes de la pubertad) tomando en consideración el desarrollo y vulnerabilidad del sistema de soporte y motor. • Lograr un repertorio total básico de habilidades. • Crear las condiciones para resistir una Competencia all – around (Ejercicios Obligatorios + libres; 2x ejercicio libre). • Desarrollo de salud física para un Entrenamiento diario intenso y efectivo. • Preparación para los requerimientos de Competencia para la siguiente clase más alta / etapa. 2. etapa • Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas. • Refinamiento de los prerrequisitos generales y específicos tales como la potencia → (fase favorable para el desarrollo de potenciales de potencia generales y específicos→ y flexibilidad, estructuras técnicas básicas). • Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y libres. • Estabilización de habilidades en las rutinas de competencia.	• Transferencia de prerrequisitos de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional. • Alta complejidad de las habilidades all around. • ...y desarrollo de ejecuciones para las finales. • Creación de prerrequisitos para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga). • Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico. • Adaptación al contenido y frecuencia de un Campeonato Mundial y lo específico de competencias para hombres y mujeres. • La meta es: preparar y garantizar un comienzo exitoso para hombres y mujeres.	La meta es: • Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.O; Camp. Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales. • Este desarrollo está basado en el pronóstico Básico para la Ejecución de Camp. Mundial (Dificultad, técnica, estabilidad) y su continuo cambio de especificación del nivel mundial y aplicación actual de los códigos. • Alta demanda de complejidad para: prerrequisitos (potencia, flexibilidad, base técnica); nivel técnico más alto – mejores soluciones técnicas, ejecuciones extremas, nivel alto de Dificultad responsable, uso efectivo de bonos, alto nivel de estabilidad/parado TBS = Estructuras Técnicas Básicas TN = Norma para Técnica AN = Norma para Atletismo Pr = prerrequisitos

REQUERIMIENTOS TECNICOS Y HABILIDADES FÍSICAS

Todos los elementos incluidos en los siguientes apartados se realizarán bajo la supervisión de un entrenador/a para buscar la máxima ejecución artística.

En el caso de la fuerza sólo observaremos los aspectos a destacar de forma específica, por lo que deberemos de tener en cuenta la preparación física general de los gimnastas.

GIMNASTAS 8 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Voltereta (rusa) hacia delante con piernas estiradas.
- Voltereta atrás con codos estirados y pernas juntas y estiradas.
- Vela + salto + clavar.
- Desde posición de "x" olímpico a vertical mantenido 2".
- Vertical mantenido 5".
- Salto extendido vertical desde plataforma (1,00m) a clavar.
- Salto extendido vertical con ½ giro desde plataforma (1,00m) a clavar.
- Cualquier balanza mantenida 5" aguantando pierna por encima de la horizontal.
- Dos ruedas laterales seguidas.
- Carrera + ante salto + salto extendido a caer buscando clavar sobre colchoneta.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES HASTA 8 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
3 spagats (Frontal, derecha e izquierda) Sapo y sapo a pierna juntas Puente Stalder y ángulo 5” Vertical 5” Voltereta adelante a rusa Vuelta atrás brazos rectos piernas rectas Rueda lateral a los dos lados Rondada Flic-Flac atrás Paloma Mortal adelante agrupado	10 vuelos en máxima amplitud por delante y por detrás Pases de piernas en máxima amplitud Combinaciones de pases y vuelos Molinos con el cubo (sobre los codos y normales a los dos lados) Molinos en la seta 10	Vela 10” Posición “Pollo” 10” Angulo 5” Stalder 5” Pino de hombros 5” Vuelos con correas Salida de mortal atrás agrupado	Carreras a máxima velocidad Carreras con mortal agrupado Carreras con mortal adelante en plancha	Vuelos a vertical en apoyo Olímpico en paralelas bajas Desde ángulo y stalder Vuelos en suspensión Ballestón de dos tiempos Kippe	Vuelta atrás Despegues Vuelos con correas Tomas de vuelo Ballestón de dos tiempos

FUERZA ESPECÍFICA

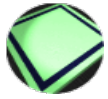
- Stalder + olímpico piernas abiertas en el potro con arcos.
- Posición de ángulo en anillas 5” con rotación externa de brazos.
- Infernal piernas abiertas 5” en paralelas.

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por
- ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el nÚmero de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo nÚmero de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el nÚmero de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde:

- 4 secciones 10 Puntos
- 3 secciones 8 Puntos
- 2 secciones 6 Puntos
- 1 sección 4 Puntos
- Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) El ejercicio se realizará diagonal + diagonal + diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en la repulsión de brazos Falta de amplitud en los spagats Falta de extensión en el clavo Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 5" en el ángulo Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" Falta de continuidad	Código FIG 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.5 0.3 0.3 0.1 – 0.3

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la posición de firmes adelantar una pierna realizando un empujón de brazos rectos, rodar adelante y realizar 3 spagats 2" cada uno (frontal, lateral derecha, lateral izquierda) volviendo a la posición de spagat frontal, realizar Angulo 5" sentarse y realizar "Clavo" con manos atrás y rodar adelante a ponerse de pie.	1.0	
2. Rueda lateral, seguido de otra rueda lateral, vertical + volteo rusa, paso medio giro colocándonos en la diagonal.	1.0	Mantener el vertical 3" 0.5 puntos
3. Carrera paloma de 2 piernas firmes 2" carrera mortal adelante agrupado, paso medio giro a colocarse en la diagonal	1.0	
4. Realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes realizar carrera rondada salto	1.0	Rondada flic flac 0.5 puntos

ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm Potro: Mínima altura del potro desde la colchoneta. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular **Criterios específicos** Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de amplitud en los vuelos y pases Falta de extensión del cuerpo Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta	Código FIG 0.5 0.1- 0.3 – 0.5 0.1 -0.3 – 0.5 0.3 0.5

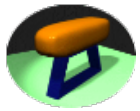
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
En el potro, saltar al apoyo y balanceo pierna derecha, balanceo pierna izquierda, balanceo pierna derecha, balanceo pierna izquierda, balanceo pierna derecha, balanceo pierna izquierda. Balanceo con pierna derecha y pase con pierna derecha, vuelo hacia la izquierda con pierna izquierda, vuelo hacia la derecha y sacar pierna derecha, balanceo pierna izquierday pase pierna izquierda, vuelo hacia la derecha con pierna derecha, balanceo hacia la izquierda y sacar pierna izquierda.	1.0	
Vuelo hacia la derecha metiendo pierna derecha, vuelo hacia la izquierda metiendo pierna izquierda, sacar pierna derecha, sacar pierna izquierda. Montar arco hacia lado derecho y salida de medio molino (“alemana”) terminando en posición lateral al potro.	1.0	1 molino antes de la alemana en los arcos 0.5 puntos
Seta: 2 Molinos	1.0	
Seta: 2 Molinos (consecutivos, seguidos sin parada de la sección 3)	1.0	
		Realizar en la seta 6 molinos seguidos sin caída 0.5 puntos

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 30cm adicionales a los 20cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 3" en posiciones de sección 1, menos de 2" en la vela Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.	Código FIG 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Subida al apoyo con ayuda del entrenador y realizar 3" en posición de apoyo + 3" posición de ángulo	1.0	
2. Desde el ángulo bajar por detrás a posición de vela 2"	1.0	
3. Realizar toma de vuelo + vuelo por detrás + vuelo por delante + vuelo por detrás + vuelo por delante + vuelo por detrás + vuelo por delante	1.0	Ultimo vuelo por encima de la horizontal 0.50 puntos
4. Salida de mortal atrás agrupado	1.0	Mortal a la altura de las anillas 0.5 puntos

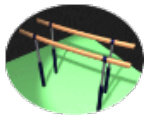
SALTO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,10 metros. Trampolín doble	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Penalizaciones adicionales** Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Realizar Paloma con trampolín doble y el potro a 1.10 m	4.0	Bonificación por distancia 1,00 mt 0.50 puntos
		Bonificación por distancia 1.50 mt 1.00 puntos

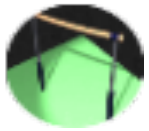
PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm Opcional: Uso de 2 trampolines Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en los vuelos en suspensión Piernas dobladas en la kippe y ballestón Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 5" en las posiciones estáticas secc 1 y 3 Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la vertical	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Carrera y kippe con piernas abiertas, pasar a la posición de ángulo 5"	1.0	
2. Desde ángulo realizar ballestón de 2 tiempos al apoyo de piernas abiertas.	1.0	
3. Desde la posición de piernas abiertas pasar brazos por arriba a apoyar manos sobre las bandas y realizar stalder 5", sacar piernas por detrás y realizar vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical.	1.0	Sacar piernas a más de 45° 0.50 puntos
4. Desde vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	1.0	Vertical 2" 0.50 puntos

BARRA FIJA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 20cm adicionales a los 30cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Separar piernas. No voltear sobre las manos Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la bascula Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida con ausencia de la fase de vuelo Falta de altura en la salida	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la suspensión realizar una vuelta canaria con piernas estiradas al apoyo.	1.0	
2. Ballestón de 2 tiempos + despegue + vuelta atrás	1.0	Despegue por encima de la horizontal 0.5 puntos
3. Desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar "poltrón"+ vuelo por detrás.	1.0	Vuelo por detrás por encima de la horizontal 0.5 puntos
4. Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás soltando la barra por detrás a la posición de firmes.	1.0	

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

GIMNASTAS 9 AÑOS

- Vertical mantenido 10".
- Desde posición de stalder piernas abiertas 3" realizar olímpico mantenido 3".
- Salto extendido desde plataforma (1,00m) con 360º de giro a clavar.
- Carrera + antesalto + salto extendido con giro 360º clavar sobre colchoneta.
- Huevo "B" a mantener 3".
- Quinta a pino 3".
- Paloma
- Rondada

GIMNASTAS 10 AÑOS

- Vertical mantenido 15"
- Ángel lateral +45º y pasar la pierna atrás.
- Olímpico piernas juntas mantenido 5"
- Quinta + 180º a vertical 2".
- "V" elemento I-2 mantenida 10"
- Carrera + antesalto + león volteando con piernas estiradas sobre colchoneta.
- Dos ruedas laterales + medio giro vertical 5".
- Paloma + león
- Rondada + flic-flac.
- Vertical 10" en anillas (pies en los cables).
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal adelante agrupado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal atrás agrupado a clavar sobre colchoneta

PROGRAMA TÉCNICO DE ELEMENTOS POR EDADES 9 Y 10 AÑOS

SUELO	CABALLO CON ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas Quinta brazos rectos Huevo B y C Balanza Vertical 10” Olímpico 5” Paloma + flic-flac adelante Mortal en plancha adelante Mortal + mortal Corbeta 1 flic-flac Rondada flic-flac	Tijera falsa, adelante y atrás 30 molinos en la seta Checo en la seta Pívot en la seta Iniciación a los molinos americanos 10 rusos sin arcos 10 klimenkos sin arcos	Pino con ayuda o apoyo Vuelos Dislocaciones adelante Dislocaciones atrás Salida de mortal en plancha	Carreras a máxima velocidad Mortal en plancha Mortal agrupado por encima del potro. Palomas Rondadas	Huevo con ayuda Huevo + vuelo a pino Olímpico Cambios en paralelas bajas	Kippe Despegue a vertical Series de dominaciones por detrás Molinos con correas adelante y atrás Trabajo de quintas Salida de mortal

FUERZA ESPECÍFICA

GIMNASTAS 9 AÑOS

- En potro con arcos desde ángulo 2" olímpico piernas abiertas vertical 3".
- Infernal piernas abiertas en el suelo 5"
- Huevo en paralelas 10"
- Posición de stalder en anillas 5" con rotación externa de brazos estirados

GIMNASTAS 10 AÑOS

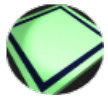
- En potro con arcos desde "V" elemento I-2 a olímpico con piernas abiertas vertical 3".
- Infernal piernas abiertas en suelo 10".
- Pectoral 3" en anillas.
- Dorsal 3" en anillas.
- Dominación a fuerza desde la suspensión en anillas.
- Subida a fuerza con codos flexionados a vertical anillas 2" (pies en cables).
- Stalder 5" + infernal 5".

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algÚn elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por
- ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el nÚmero de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo nÚmero de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el nÚmero de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3 Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- 4 secciones 10 Puntos
- 3 secciones 8 Puntos
- 2 secciones 6 Puntos
- 1 sección 4 Puntos
- Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) El ejercicio se realizará diagonal + lateral + diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en la voltereta lanzada Posición del cuerpo en la vertical Posiciones no mantenidas Menos de 2" en las posiciones estáticas Faltas en elementos de flexibilidad Flexión de brazos en la quinta Falta de ritmo	Código FIG 0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la posición de firmes, carrera paloma de una pierna y paloma de 2 + voltereta lanzada + salto 135º giro para colocarme en el lateral.	1.0	
2. En el lateral, rueda lateral, vertical 2" y voltear a realizar cualquier spagat 2".	1.0	Vertical 5" 0.5 puntos
3. Desde spagat, cerrar piernas y realizar ángulo piernas verticales 2" (elemento I-2), sentarse en apoyo facial, realizar ½ giro para pasar a apoyo dorsal y colocarse de pie. Realizar quinta a brazos rectos, realizando un paso 1/8 de giro para colocarse en la diagonal.	1.0	
4. Desde la diagonal, realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada flic flac salto finalizando en la posición de firmes.	1.0	Segundo Flic-flac 0.5 puntos

ARCOS

Seta:	**Criterios generales**	Código FIG
Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm Potro: Altura del potro 1,00 desde la colchoneta. Permitido colchoneta adicional 20cm Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción. Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario	Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular **Criterios específicos** Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de amplitud en los vuelos y pases Falta de ritmo Falta de extensión del cuerpo en los molinos Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta	 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.3 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 2 molinos rusos finalizando con 1/4 de giro al apoyo lateral frontal grupa-arco montando frontalmente la pierna y realizando medio giro (rusa facial de una pierna) al apoyo sobre los arcos con una pierna delante, y pasando la pierna posterior adelante, realizar balanceo en el sentido del movimiento sacando primero una pierna y (con el balanceo) después la otra, continuar el sentido del balanceo para meter pierna delante y realizar una tijera falsa adelante a un lado.	1.0	4 molinos rusos 0.5 puntos
2. Realizar un péndulo completo en apoyo frontal para realizar una tijera falsa adelante hacia el otro lado. Realizar péndulo completo en apoyo frontal, para meter pierna adelante y, siguiendo el sentido del movimiento, montar la pierna de atrás sobre el arco para realizar un desplazamiento lateral sacando consecutivamente las piernas al apoyo lateral frontal arco-grupa. Continuando el sentido del balanceo, meter una pierna delante (siguiendo el sentido del movimiento) después la otra pierna para juntar las dos adelante y con movimiento circular de piernas juntas salir atrás a la recepción en posición lateral al caballo.	1.0	
3. En la seta 4 molinos	1.0	
4. En la seta 4 molinos (consecutivos, sin parada de la sección 3)	1.0	

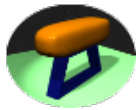
		Realizar en la seta 4 molinos americanos a continuación de los 8 molinos que forman las secciones 3 y 4 0.50 puntos

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 30cm adicionales a los 20cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en la vela Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del	Código FIG 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Subida al apoyo con ayuda del entrenador realizar posición de ángulo 5" + pino de hombros (piernas juntas o abiertas) 5" y bajar a la posición de vela 2"	1.0	Desde ángulo 5" pasar a posición de "pollo"5" (medio olímpico con piernas juntas y dobladas) y después subir a pino de hombros 0.5 puntos
2. Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás y dislocación adelante.	1.0	
3. Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás.	1.0	
4. Salida de mortal atrás agrupado a la altura de las anillas.	1.0	Salida de mortal en plancha por encima de las anillas 0.5 puntos

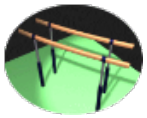
SALTO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,10 metros 1 trampolín	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Penalizaciones adicionales** Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Realizar una paloma con el potro a 1.10 y un trampolín.	4.0	Bonificación por distancia 1,00 mt 0.5 puntos
		Bonificación por distancia 1.50 mt 1.0 puntos

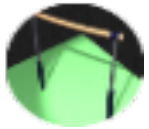
PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor Opcional: Uso de 2 trampolines Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en los vuelos en suspensión Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 2" en las posiciones estáticas Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la vertical	Código FIG 0.1 – 0.3 -0.5 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

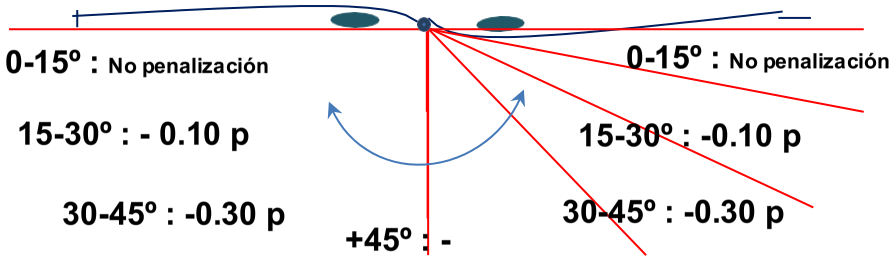
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Unos pasos de carrera y saltar a la suspensión, realizando vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás (permitido doblar piernas en los vuelos en suspensión) y realizar libre por detrás al apoyo a la posición de ángulo 2"	1.0	
2. Desde ángulo, pasar a posición "V" 2" abrir piernas y pasar brazos por arriba.	1.0	
3. Apoyo de manos delante y realizar stalder 2" y sacar piernas por detrás a 45º	1.0	Olímpico 2" 0.5 puntos
4. Vuelo delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo adelante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical. Desde vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	1.0	Ultimo vertical 5" 0.5 puntos

BARRA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 20cm adicionales a los 30cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Despegue por debajo de la horizontal No voltear sobre las manos Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la bascula Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de altura en la salida	Código FIG 0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Toma de vuelo y kippe + despegue a la horizontal	1.0	Despegue a 45° 0.5 puntos
2. Vuelta atrás y desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar "poltrón"+ vuelo por detrás.	1.0	
3. Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás	1.0	
4. Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido)	1.0	Salida por encima de la barra 0.5 puntos

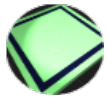


- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algÚn elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por
- ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el nÚmero de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo nÚmero de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el nÚmero de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- 4 secciones 10 Puntos
- 3 secciones 8 Puntos
- 2 secciones 6 Puntos
- 1 sección 4 Puntos
- Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) El ejercicio se realizará diagonal + lateral + diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en el león Posición del cuerpo en la vertical Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de amplitud en la corbeta Falta de ritmo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. En la diagonal desde la posición de firmes, carrera paloma + Flic-Flac adelante + León + salto 135º de giro para colocarse en el lateral.	1.0	Mortal agrupado en lugar del león, 0.5 puntos
2. En el lateral, rueda lateral, vertical 5" y voltear a realizar cualquier spagat 2" + olímpico 2" bajar a la posición de firmes.	1.0	
3. Salto con ½ giro a caer de pecho, desde pecho pasar a cuclillas y desde cuclillas subir a pino corbeta Flic-Flac paso atrás con 1/8 de giro para colocarse en la diagonal.	1.0	
4. Desde la diagonal, realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada Flic-Flac salto.	1.0	Realizar 2 flic-flac 0.5 puntos

ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Potro: Potro sin arcos a 1 m de altura desde la colchoneta diferenciando mediante marcas las 3 partes del potro. Permitido colchoneta adicional para comenzar el ejercicio de 20 cm	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular **Criterios específicos** Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de amplitud en los vuelos y pases Falta de extensión del cuerpo Desviación angular del cuerpo	Código FIG 0.5 0.1- 0.3 - 0.5 0.1- 0.3 - 0.5 0.1 -0.3 -0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. 4 molinos rusos	1.0	
2. 4 molinos rusos (seguidos de los molinos de la sección 1)	1.0	
3. 4 molinos klimencos	1.0	
4. 4 molinos klimencos (seguidos de los molinos de la sección 3)	1.0	
		Realización en una sola subida las 4 secciones 0.5 puntos. Realización en una sola subida las 4 secciones y sin bajada realizar desplazamiento magyar o sivado 1.0 puntos

*Se pueden realizar dos subidas para la realización, la segunda será entre secciones 2 y 3

*La bajada deberá hacerse desde apoyo frontal (por detrás del molino) y a pies juntos, recepción detrás del caballo para molinos rusos o lateralmente para molinos klimencos

*Para las transiciones se podrán realizar desplazamientos y/o molinos con ½ giro (checa, stockli, ½ pivot, ½ rusa, etc.)

ANILLAS

Anillas: Altura: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 30cm adicionales a los 20cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en la vela Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo	Código FIG 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

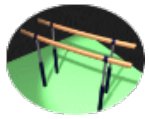
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Subida al apoyo con ayuda del entrenador + 5" en ángulo + 5" en stalder + pino de hombros, con piernas abiertas 5" y bajar a la posición de vela 2"	1.0	Subida a fuerza al apoyo 0.5 puntos
2. Desde vela, toma de vuelo + Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás y dislocación adelante.	1.0	
3. Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás.	1.0	Dislocación por encima de las anillas 0.5 puntos
4. Salida de mortal atrás en plancha a la altura de las anillas.	1.0	

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,15 metros. 1 trampolín	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Penalizaciones adicionales** Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Realizar una paloma con el potro a 1.15 y un trampolín.	4.0	Bonificación por distancia 1,50 m 0,5 puntos
		Bonificación por distancia 2,00 m 1.0 punto

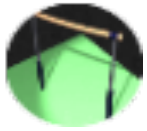
PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor Permitido el uso de un trampolín. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la vertical	Código FIG 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Kippe a ángulo 2"	1.0	Kippe a posición de "V" 2" 0.5 puntos
2. Abrir piernas y pasar brazos por arriba, apoyo de manos delante y realizar stalder 2"	1.0	
3. Desde stalder realizar olímpico 5"	1.0	
4. Vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical 2" desde vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	1.0	Ultimo Vertical 5" 0.5 puntos

BARRA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 20cm adicionales a los 30cm del aparato Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Despegue por debajo de 45º Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la bascula Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de altura en la salida	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Toma de vuelo y kippe + despegue a 45 °	1.0	Despegue a vertical 0.5 puntos
2. Vuelta atrás y desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar "poltrón"+ vuelo por detrás.	1.0	Cuarta a 45 ° como mínimo, 0.5 puntos
3. Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás	1.0	
4. Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido)	1.0	

GIMNASTAS 11 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Vertical mantenido 20".
- Levantar piernas a 45º y pasarla atrás sin perder altura.
- Quinta + giro 360º
- Manna mantenido 3"
- San Pedro en suelo 3"
- Desde ángulo en el suelo sacar piernas atrás.
- Carrera + antesalto + mortal adelante sobre colchoneta.
- Mortal atrás desde parado.
- Paloma + mortal.
- Fondada flic-flac + mortal agrupado
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal adelante carpado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal atrás carpado a clavar sobre colchoneta

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 11 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas 2 voltereta stalder olímpico Quinta brazos rectos con medio giro Paloma + flic-flac adelante + mortal agrupado Mortal en plancha + mortal agrupado adelante Corbeta + 3 flic-flac	Tijera falsa, tijera adelante y tijera atrás 40 molinos en seta con cambio de ritmo (10 rapidos-10 normales etc) Pívot en 2 molinos en la seta 2 molinos + checo + 2 molinos + checo + 2 molinos + checo en la seta Molinos americanos en la seta Magiar + sivado sin arcos 5 molinos en los arcos	Olímpico Dominación por detrás Iniciación a la kippe Dislocaciones adelante y atrás con el hombro por encima de la altura de las anillas	Carreras a máxima velocidad. Palomas y rondadas a caer a la altura de la plataforma. Trabajo de rondada flic flac a altura.	Vuelo pino + cambio Diferentes cambios desde vertical Iniciación a las inferiores Moy y/o molino Iniciación a la salida de mortal Iniciación a la Stuz (vuelo + ½ giro a un taco a pino)	Quintas Molino de pecho Molino de espalda Series de cambios desde vuelo o desde molino Iniciación al Endo y Stalder Molinos con cambios de ritmo Salida desde molino

- **FUERZA ESPECÍFICA**
  - En potro con arcos desde "V" a olímpico piernas juntas 3"
  - Pectoral 5" en anillas.
  - Dorsal 5" en anillas.
  - Olímpico piernas abiertas y codos estirados en anillas 2"
  - En paralelas, ángulo 3" + infernal piernas juntas 3".

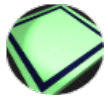
NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA ALEVÍN **VIA OLIMPICA 4**
HASTA 11 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de caballo con arcos, que las secciones tendrán un valor diferente y salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algÚn elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por
- ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- 4 secciones 10 Puntos
- 3 secciones 8 Puntos
- 2 secciones 6 Puntos
- 1 sección 4 Puntos
- Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) El ejercicio se realizará diagonal + lateral + diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Posición del cuerpo en la vertical Posiciones no mantenidas Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" Faltas en elementos de flexibilidad Falta de amplitud en la corbeta Falta de ritmo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la diagonal carrera y paloma + flic flac adelante + mortal agrupado adelante. Paso 135º de giro para colocarse en el lateral	1.0	Mortal en plancha en lugar de mortal agrupado 0.5 puntos
2. En el lateral, rueda lateral + vertical 5" + volteo a cualquier spagat 2"	1.0	
3. Desde spagat, olímpico 2". Bajar piernas juntas a la posición de firmes, salto con ½ giro a pecho desde pecho pasar a cuclillas y desde cuclillas subir al apoyo invertido y sin mantener, corbeta + flic flac + flic flac + salto 1/8 giro para colocarse en la diagonal + cualquier balanza 2".	1.0	
4. En la diagonal rondada + flic flac atrás + mortal atrás agrupado.	1.0	Mortal atrás en plancha 0.5 puntos

ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Potro: Altura del potro 1,00 m desde la colchoneta. Deberán diferenciarse zonas de referencia en el caballo Permitida colchoneta adicional 20 cm	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular **Criterios específicos** Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de extensión del cuerpo Desviación angular del cuerpo	Código FIG 0.5 0.1- 0.3 – 0.5 0.1- 0.3 – 0.5

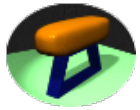
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 4 molinos rusos	1.0	2º y 3er molino en americanos 0.5 puntos
2. Desplazamiento magyar	1.5	Entre arcos hacer 3 molinos en el desplazamiento 0.5 puntos
3. ½ pivot en 2 molinos	1.0	
4. Molino ruso + salida de alemana	0.5	

ANILLAS

Anillas: Altura: Código FIG	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin mantenimiento en las posiciones Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo	Código FIG 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la suspensión, subida al apoyo realizando una flexión de brazos a fuerza	1.0	
2. Mantener 5” en posición de ángulo	1.0	Olímpico 2” y bajar a vela (permitido bajar por pino de hombros, o por ángulo y bajar atrás a vela) 0.5 puntos
3. Bajar por detrás a la posición de vela, toma de vuelo y vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante.	1.0	
4. 2 dislocaciones atrás seguidas + mortal atrás en plancha	1.0	Doble mortal atrás agrupado 0.5 puntos

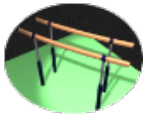
SALTO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,20 metros. 1 trampolín	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Los gimnastas realizarán un salto del código FIG sumando 2.0 puntos de dificultad al valor del salto del código para la clasificación general		

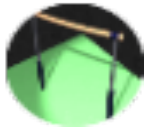
PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: Altura código Fig Colchoneta: 20 cm de espesor Permitido el uso de un trampolín.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 2" en las posiciones estáticas Falta amplitud vuelo atrás Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de amplitud en la salida	Código FIG 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1.- Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y kippe al apoyo, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1.0	
2. Lanzarse desde vuelo atrás a Moy (piernas dobladas o rectas) al apoyo de manos y directamente vuelo atrás, mínimo 45º. Separar piernas y bajar a stalder, piernas abiertas horizontales 2"	1.0	Moy desde vertical 0.5 puntos. Vuelo atrás a vertical 0.5 puntos
Olímpico 2", y desde olímpico vuelo adelante.	1.0	
Vuelo atrás a vertical 2" vuelo adelante y salida de mortal atrás agrupado o en plancha.	1.0	

BARRA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Cuarta por debajo de 45º Errores en la posición del cuerpo en los molinos Cambio por debajo de la horizontal Piernas separadas en los cambios Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de altura en la salida	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1.Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar dominación atrás al apoyo con el cuerpo a la horizontal de los hombros y realizar cuarta a brazos rectos 45º	1.0	Quinta (El III-13) 0.5 puntos
2. Cuatro molinos de pecho (molino atrás)	1.0	
3. Tras el cuarto molino realizar cambio por delante con el giro completado enla horizontal, vuelo adelante con cambio por delante con el giro completado en la horizontal.	1.0	Realizar los 2 cambios a vertical 0.5 puntos
4. Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido) cadera por encima de la horizontal.	1.0	

HABILIDADES MOTRICES BASICAS

GIMNASTAS 12 AÑOS

- Pino mantenido 25”
- Manná en suelo mantenido 5”.
- Desde “V” 3” sacar piernas a olímpico.
- San Pedro en suelo 5”
- Quinta salto giro 180ª saltado + 180º por apoyo
- Desde plataforma de salto a 1,25m mortal adelante planchado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25m mortal atrás planchado a clavar sobre colchoneta.

❖ PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 12 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas Infernal piernas abiertas 5 voltereta stalder olímpico 5 molinos en el suelo Paloma plancha Mortal en plancha + mortal en plancha Pirueta adelante Mortal atrás desde parado Corbeta 3 flic-flac + mortal agrupado Pirueta atrás	3 tijeras adelante seguidas 5 molinos en un arco en la seta 15 molinos en los arcos Checo en los arcos Magiar + sivado con goma-espumas en vez de arcos	Dislocaciones a la altura de las anillas Dominación por detrás a stalder Cuarta atrás a brazos rectos Kippe al apoyo Olímpico + pino 5” Iniciación a la Honma Salida de doble agrupado atrás Series básicas de fuerza de 6 elementos		5 salón + vuelo Moy piernas rectas Stuz con ayuda Diamidov con ayuda Inferior al apoyo Series de libres en braquial	Libre + quinta 2 cambios (espalda-pecho y pecho-espalda) Endo con correas Stalder con correas Salida de doble mortal

❖ FUERZA ESPECÍFICA

- Subida a olímpico en posición de san pedro.
- En paralelas desde infernal piernas abiertas, subida a vertical.
- Olímpico piernas juntas en anillas
- Pectoral 10” en anillas
- Dorsal 10” en anillas
- En potro con arcos desde manná a olímpico piernas abiertas

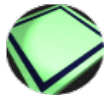
NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA PREINFANTIL **VIA OLIMPICA 5**
HASTA 12 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una única sección cuyo valor será diferente.
  - Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
  - Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
  - Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
  - La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
  - Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- 4 secciones 10 Puntos
- 3 secciones 8 Puntos
- 2 secciones 6 Puntos
- 1 sección 4 Puntos
- Sin secciones 0 Puntos

SUELO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. En la diagonal unos pasos de carrera y realizar mortal en plancha + mortal agrupado, paso ½ giro.	1.0	Mortal en plancha + mortal en plancha 0.5 puntos
2. En la diagonal, carrera y mortal adelante con pirueta (agrupado o en plancha)	1.0	
3. En el lateral rueda lateral + voltereta stalder olímpico 2" + ½ giro en pino + corbeta flic-flac flic flac+ cualquier balanza 2"	1.0	
4. En la diagonal rondada + flic flac atrás + mortal atrás en plancha	1.0	Pirueta atrás en plancha 0.5 puntos

ARCOS

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 5 molinos rusos,	1.0	Realizar el 2º, 3º y4º molino en americanos 0.5 puntos
2. Desplazamiento Magyar	1.0	
3. Desplazamiento Sivado	1.0	
4. Molino ruso + salida de alemana	1.0	Realizar rusa de 360º antes de la salida 0.5 puntos

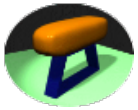
- Potro sin arcos a 1,10 m de altura desde la colchoneta
- Permitido colchoneta adicional 20cm

ANILLAS

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la suspensión vela y toma de vuelo + dislocación adelante + libre stalder 2”	1.0	
2. Olímpico 5”	1.0	
3. Desde vertical caída a dislocación atrás a la altura de las anillas	1.0	Dislocación a vertical “B” 0.5 puntos
4. Salida de doble mortal atrás	1.0	Salida dificultad “C” 0.5 puntos

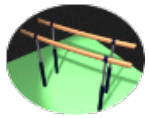
- Altura de las anillas código FIG

SALTO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Altura del potro 1,20 metros 1 trampolín Salto libre valor código FIG sumando 2.0 puntos de dificultad el valor del salto del código.		

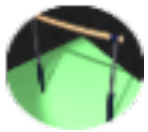
PARALELAS



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Salón (elemento II-1) + vuelo por detrás a la vertical 2"+ moy (piernas dobladas o estiradas) al apoyo de manos.	1.0	Molino antes de la moy 0.5 puntos
2. Vuelo por detrás a la vertical ½ giro + inferior al apoyo de manos (elemento III-116)	1.0	
3. Angulo 2" + olímpico 2"	1.0	
4. Salida de mortal atrás en plancha o en carpa (elemento IV-19)	1.0	Salida de doble mortal atrás agrupado 0.5 puntos

- Altura de las paralelas, código FIG, permitido 1 trampolín

BARRA



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Toma de vuelo + libre por detrás al apoyo mínimo a 45º + quinta (elemento III-13)	1.0	
Molino de pecho (elemento I-31) + molino de pecho con cambio a espalda (elemento I-37)	1.0	Endo (elemento III-32) *permitidos molinos de espalda necesarios para la realización 0.5 puntos
Molino de espalda (elemento I-13) + molino de espalda con cambio a pecho (elemento I-19)	1.0	
Molinos * (necesarios para realizar la salida) salida de doble mortal agrupado	1.0	Doble en plancha 0.5 puntos

- Altura de la barra código FIG.

GIMNASTAS 13 AÑOS

❖ **HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS**

- Pino mantenido 30"
- Desde manná sacar piernas a olímpico
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta adelante agrupada a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta atrás agrupada a clavar sobre colchoneta
- Quinta saltada 360º por quast.
- Olímpico en san pedro.
- Infernal 3" remontar a vertical.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 13 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
Series de stalder olímpico + ½ giro + quinta con ½ giro + stalder etc… Plancha + pirueta adelante Pirueta y media adelante Pirueta y media atrás Doble pirueta atrás	8 tijeras adelante seguidas 10 molinos en un arco en la seta Pívot sin arcos Stokli y stokli de A Magiar / sivado con arcos Salida por vertical	Caída adelante y atrás Kippe ángulo Honma al apoyo Doble en plancha o Tsukahara agrupado Infernal piernas abiertas Series de fuerza de 6 elementos incrementando la dificultad		Vuelo + cambio 4 veces Salon vuelo a pino Salón + vuelo (6 repeticiones) Salon + huevo Stuz a 45* Molino Diamidov Salida de mortal adelante Salida de doble agrupado atrás	Cambio saltado Endo Stalder Tiempos de Tkatchev Iniciación a la metida Salida de doble en plancha

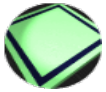
❖ FUERZA ESPECÍFICA

- Planchada dinámica con brazos flexionados por balanceo a vertical.
- En paralelas infernal piernas juntas 3" + infernal piernas abiertas 3".
- Desde apoyo Infernal en anillas 3"

NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA INFANTIL **VIA OLIMPICA 6**
HASTA 13 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los gimnastas tendrán que realizar 7 elementos mínimo y máximo 8. En caso de menos de 7 elementos se aplicará la deducción por ejercicio corto recogida en el código F.I.G.
- Tendrán que realizar 4 Requisitos que cubren los grupos de elementos con valor 0.5 cada uno.
- Habrá 2 bonificaciones de 0.5 puntos en cada aparato excepto en salto.
- Para el cálculo de la nota D se sumará el valor de los 8 elementos (máximo) + los 4 requisitos + las bonificaciones

SUELO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1.Dos elementos del grupo 1 del código FIG de los cuales uno sea mínimo "A" y el otro un elemento mínimo "B"	0.5	
2. Dos elementos acrobáticos del grupo 2 enlazados, uno de ellos mínimo "B"	0.5	C+B o B+C ó superior 0.5 puntos
3. Un mortal atrás con pirueta mínimo	0.5	
4. Salida acrobática mínimo "B"	0.5	
		Doble mortal atrás O una doble pirueta atrás 0.5 puntos

ARCOS

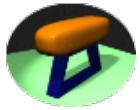
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 2 tijeras adelante enlazadas (elemento I-1 enlazado dos veces)	0.5	
2. Realizar un checo, o una stockli, o un molino en un arco	0.5	
3. Realizar un desplazamiento del grupo 3 mínimo "A"	0.5	Desplazamiento mínimo "B" 0.5 puntos
4. Salida mínimo "A"	0.5	Salida por vertical 0.5 puntos

ANILLAS.

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Elemento del grupo 1 mínimo "B"	0.5	
2. Elemento del grupo 2 mínimo "B"	0.5	
3. Molino "B" (elementos I-26 o I-38)	0.5	Quinta o libre a vertical 2" 0.5 puntos
4. Elemento del grupo 4 mínimo "B"	0.5	
		Elemento del grupo 3 mínimo B 0.5 puntos

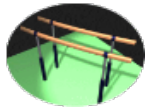
- Altura de las anillas código FIG

SALTO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Altura del potro 1,25 m un trampolín Los gimnastas realizarán un salto del código FIG sumando 2.0 puntos de dificultad al valor del salto del código para la clasificación general.		

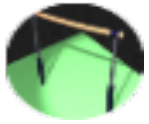
PARALELAS



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Stuz a 45º (valor B) o inferior al apoyo de manos (valor B)	0.5	Stuz a vertical o Diamidov 0.5 puntos
2. Un elemento del grupo 2	0.5	
3. Moy C o molino	0.5	
4. Salida de mortal adelante en carpa con ½ giro	0.5	Salida de doble mortal atrás agrupado 0.5 puntos

- Altura de las paralelas código FIG. Permitido el uso de un trampolín

BARRA



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Libre a vertical con ½ giro (elemento I-7)	0.5	
2. Cambio saltado a vertical. (Valor A)	0.5	Suelta o metida 0.5 puntos
3. Elemento del grupo 3 mínimo B	0.5	
4. Salida de doble mortal atrás agrupado	0.5	Doble mortal atrás en plancha o superior 0.5 puntos

- Altura de la barra código FIG.

GIMNASTAS 14 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Pino mantenido 40”
- Desde manná 3” sacar piernas a olímpico.
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta adelante planchada a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta atrás planchada a clavar sobre colchoneta
- Desde espagat olímpico en San Pedro

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 14 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Plancha + pirueta y media adelante Doble pirueta adelante Doble mortal adelante agrupado Doble pirueta y media atrás Doble mortal atrás agrupado	Stokli en un arco en la seta Magiar + sivado con arcos Molinos americanos en la grupa Desplazamiento y giros en vertical para salidas	Molino de pecho Molino de espalda Yamawaki Series de fuerza de 8 elementos		Tippelt Stuz Inferior a 45* Iniciación a la Healy Iniciación a salida de doble adelante	Endo ½ Stalder ½ Giros a cubital Quast Metida + molino en cubital Tkatchev Salida de doble en plancha

FUERZA ESPECÍFICA

- Desde apoyo en anillas bajar a cristo 3"
- Desde vertical en anillas bajar a infernal 3".
- Desde vertical bajar a infernal piernas juntas y remontar.
- Desde el apoyo en anillas Infernal piernas juntas 3".

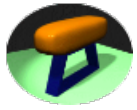
NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA CADETE **VIA OLIMPICA 7**
HASTA 14 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

Codigo FIG junior con las siguientes salvedades.

Salida B 0.5

Salida A 0.3 excepto en suelo que salida B 0.3 y salida C 0.5

SALTO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Salto a 1.30 1 trampolín Los gimnastas realizarán un salto del código F.I.G.		

GIMNASTAS 15 AÑOS

❖ **PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 15 AÑOS**

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Combinaciones B+C, C+C y B+D	Magiar / sivado en americanos sin arcos Tijeras a pino Flop de 3 o 4 elementos en la seta			Inferior a vertical Healy Salida de doble en carpa atrás o doble adelante agrupado	Trabajo de diferentes sueltas Metida a pino Rybalko Salida de doble en plancha con pirueta

NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA JUVENIL **VIA OLIMPICA 8**
HASTA 15 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

Código FIG Junior

Salida B 0.3

Salida C o superior 0.5

BONIFICACIONES

Clavar Salida B 0.1

Clavar salida C o superior 0.3

* Clavar salto 0.3

*En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen en su ejecución como máximo 1 falta media 0.3 y 2 faltas pequeñas 0.1

CATEGORÍA **ÉLITE JUNIOR**
HASTA 17 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 15 AÑOS)

Ejercicios en base al Código Internacional de Puntuación de la FIG para categoría Junior

BONIFICACIONES

Clavar Salida C 0.1

Clavar salida D o superior 0.3

* Clavar salto 0.3

*En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen en su ejecución como máximo 1 falta media 0.3 y 2 faltas pequeñas 0.1

CATEGORÍA **ÉLITE SENIOR**
A PARTIR DE 18 AÑOS

Ejercicios en base al Código Internacional de Puntuación de la F.I.G.

BONIFICACIONES

Clavar salida D 0.1

Clavar salida E o superior 0.3

* Clavar salto 0.3

*En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen como máximo en su ejecución 1 falta media 0.3 y 2 faltas pequeñas 0.1

Anexo COVID-19

NORMAS ESPECIALES:

La Real Federación Española de Gimnasia, suscribe íntegramente los protocolos de seguridad del Consejo Superior de Deportes, en materia de COVID-19, y su prevención. Igualmente ha elaborado unos protocolos y guías que se adjuntan al presente como parte integrante del mismo durante el tiempo que las autoridades sanitarias recomienden la adopción de medidas de prevención y seguridad ante el COVID-19.

DESTINATARIOS

Todos los deportistas, usuarios, personal de la Federación, y cualquier otra persona que por razón de su actividad deportiva, profesional, laboral o de cualquier otra índole tenga acceso a una actividad de la Federación Española de Gimnasia, competición, o a una instalación deportiva donde se desarrolle cualquier actividad programada, organizada o convocada por esta federación, deben conocer estas normas especiales y protocolos de COVID-19 (anexados y publicados en la página web de a RFEG) y aceptar su cumplimiento.

INCUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO, CONSECUENCIAS

Los responsables de la Instalación, actividad, y/o competición en cualquier momento, si observan el incumplimiento de estas normas, podrán pedir al infractor que abandone la instalación, actividad o competición, e incluso denegar el acceso a la misma durante el periodo de vigencia del Estado de Alarma, sus prorrogas y fases hasta la recuperación de la denominada nueva normalidad.

Esta actuación de retirada o denegación de acceso estará motivada en la no colaboración en las medidas de prevención del COVID-19, y la puesta en riesgo de otros deportistas, así como el personal de la Federación y/o de la instalación. Todo ello con independencia del traslado de las actuaciones a los órganos disciplinarios competentes y/o administrativos.

Yo, (Nombre y Apellidos).....,
(En el caso de menores de edad hace falta el nombre, DNI y firma de uno de los padres/representante legal)

Con DNI.....,

Declaro que he leído el presente documento por completo, y que acepto cumplir en su totalidad las pautas que figuran en él. En caso de ser entrenador, me comprometo a cumplirlas y hacer todo lo necesario para que los deportistas a mi cargo cumplan estas pautas. Acepto igualmente, en caso de incumplimiento, la expulsión cautelar de la actividad, competición, instalación deportiva y la apertura del consiguiente procedimiento disciplinario sancionador.

Firma

Lugar y fecha de la firma:

En Madrid, a uno de junio de 2020.