



NORMA TÉCNICA
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
2022

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 paralelas:

En todas las categorías (Base/Vía Olímpica), cuando el ejercicio se realice en Banda Inferior, está permitida la presencia del entrenador para vigilar, pero debe posicionarse en el lado opuesto del jurado. En caso contrario 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 el apartado (3.3).

3.INSCRIPCIONES Y PARTICIPACIÓN

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.

. Nota D: Cumplimiento del 100%

. Nota E: Recomendación de consecución de una nota E de 7.00 puntos (sin contabilizar las caídas)

Para todas las categorías, es obligatoria la participación en los 4 aparatos, excepto niveles Élite Junior y Élite Senior, y excepciones autorizadas por la RFEG, solicitadas por la correspondiente FFAA y debidamente justificadas.

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

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 *

EXCEPCIÓN COP: se permitirán dos entrenadores hombres.

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 3 aparatos. Si persiste el empate, se tendrá en cuenta la suma de 2 aparatos y 1 aparato.
- 2º. Nota total E de los 4 aparatos.
- 3º. Nota total D de los 4 aparatos, prevaleciendo el criterio de la 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 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 las dos jueces que entran.

2º. Nota E mayor de la media de las 4 jueces.

3º. Nota E mayor de la media de las dos jueces Responsables del aparato, (D1/E1 y D2/E2).

Panel de 3 jueces:

1º. Nota E mayor de la media de las tres jueces.

2º. Nota E mayor de la nota de la Juez Responsable, (D.1/E1).

Panel de 2 jueces:

1º. Nota E mayor de la media de las dos jueces.

2º. Nota E mayor de la nota de la 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 aun 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	hasta 8 años	2014 a 2016
VO2	hasta 9	2013 a 2016
VO3	hasta 10	2012 a 2016
VO4	hasta 11	2011 a 2016
VO5	hasta 12 años	2010 a 2016
VO6	hasta 13 años	2009 a 2016
VO7 Pre élite Junior	13-14 y 15 años	2009- 2008 y 2007
VO8 Pre Élite Senior	16 años y más	2006 y anteriores
VO9 Elite Junior	14 y 15 años	2008 y 2007
VO10 Elite Senior	16 años y más	2006 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.

IMPORTANTE

No está permitido bajar de categoría dentro de los niveles de Vía Olímpica.

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: salto, paralelas, barra y suelo.

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

CLASIFICACIÓN APARATOS: La obtención de la mayor puntuación en cada uno de los cuatro aparatos determinará esta clasificación, excepto en los niveles VO9 y VO10 en salto.

En los niveles VO9 Elite Junior y VO10 Elite Senior para optar a la clasificación de salto las gimnastas deberán realizar dos saltos con los requisitos del COP. Para la clasificación general individual y clasificación equipos (Clubes y Selecciones) se toma la nota del primer salto.

Las gimnastas que opten a la clasificación de salto deberán entregar el correspondiente formulario 24 horas antes del comienzo de la competición.

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

El orden de participación se establece según sorteo de Clubes, (las 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

3 a 5 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.**

Las 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). Todas las gimnastas inscritas 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.

Sistema de competición 5/3 en cada categoría. El equipo lo formarán 5 gimnastas y se sumarán las 3 mejores notas por aparato.

Los clubes entregarán a la organización técnica de la RFEG según plazo marcado para la competición, las gimnastas finalmente designadas para entrar sus notas en el equipo en cada aparato, no pudiendo modificarse con posterioridad si no es por lesión de alguno de los gimnastas (debidamente justificada).

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

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: hasta 15 años (nacidas 2007, 2008 posposteriores)

SENIOR: 16 años o más (nacidas en 2006 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 las gimnastas en cada uno de los cuatro aparatos determinará esta clasificación.

CLASIFICACIÓN APARATOS

La obtención de la mayor puntuación en cada uno de los cuatro 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 nota del 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 "A"

Categorías VO.6 / VO.7 Pre Élite Junior / VO.8 Pre Élite Senior / Élite JUNIOR y Élite SENIOR

Títulos de Campeón, subcampeón y 3er Clasificado. (Tomando la mejor nota de la clasificación general de cada categoría).

CAMPEÓN DE ESPAÑA DE FEDERACIONES AUTONÓMICAS "B":

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 cada categoría).

Para obtener la clasificación del Campeonato de España de Federaciones Autonómicas A y B, se tomará en consideración la nota final, (suma de los 4 aparatos), de la gimnasta mejor clasificada de cada Federación Autonómica, de cada Nivel, correspondiente a los 5 Niveles cogiendo las 4 mejores notas.

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 4 aparatos, optando a las dos clasificaciones, Campeonato de España Individual y Campeonato de España de Federaciones Autonómicas A o B.

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
B1	Hasta 8 años	2014 / 2016
B2	Hasta 9 años	2013 / 2016
B3	Hasta 11 años	2011 / 2016
B4	Hasta 12 años	2010 / 2016
B5	Hasta 14 años	2008 / 2016
B6	Hasta 14 años	2008 / 2016
B7	14 años o más	2008 y anteriores
B8	15 años o más	2007 y anteriores

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 las 4 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 A y B). 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 Campeona de España)

CATEGORÍAS

Niveles BASE

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
B1	Hasta 8 años	2014 / 2016
B2	Hasta 9 años	2013 / 2016
B3	Hasta 11 años	2011 / 2016
B4	Hasta 12 años	2010 / 2016
B5	Hasta 14 años	2008 / 2016
B6	Hasta 14 años	2008 / 2016
B7	14 años o más	2008 y anteriores
B8	15 años o más	2007 y anteriores

La competición desarrollará el Programa técnico de BASE con las 8 categorías correspondientes.

ESPECIFICACIONES PARTICIPACIÓN BASE

EDADES

- **No se permitirá la participación de gimnastas menores de 6 años.**
- **No se permitirá la participación de gimnastas en categorías inferiores a las que les corresponda por edad.**
- **Una gimnasta menor de 14 años NO puede competir en B.7**
- **Una gimnasta menor de 15 años NO puede competir en B.8**

IMPORTANTE

No está permitido bajar de categoría dentro de los niveles de BASE.

NORMAS PARA BAJAR DE V.O. A BASE:

Previa propuesta a la Comisión Técnica, y si la resolución es favorable, una gimnasta que haya participado en V.O. deberá participar en el nivel más alto de base que corresponda a su edad y deberá permanecer mínimo 2 años en base si quisiera participar de nuevo en VO.

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. Con 4 gimnastas o más podrán acceder a pista 2 técnicos.

CLASIFICACIÓN GENERAL

La suma de las notas obtenidas por las gimnastas en cada uno de los cuatro aparatos determinará esta clasificación.

CLASIFICACIÓN APARATOS

La obtención de la mayor puntuación en cada uno de los cuatro 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, (las 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 DE BASE

Para obtener el título de Campeón de Clubes del Torneo de Base de las 8 categorías, se tomará en consideración la nota final, (suma de los 4 aparatos) de las gimnastas mejor clasificadas de cada club, sumando las 5 mejores para dar la clasificación, (se sumará la nota final de la mejor clasificada de cada Club de los niveles Base del 1 al 8, una por categoría, cogiendo para la nota Final del Equipo las 5 mejores).

Los Clubes que quieran participar en esta clasificación deberán comunicarlo a través de sus respectivas Federaciones Autonómicas, en los mismos plazos establecidos para la inscripción individual.

Por ello, para optar a la clasificación por clubes del Torneo Nacional de Base el club debe participar con 1 gimnasta al menos en 5 de las categorías de las 8 establecidas.

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

PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES

NORMATIVA GAF **2022**

NIVELES BASE

Resumen y Filosofía del Programa RFEG

Los vídeos asociados a esta Normativa Técnica se pueden consultar en:

[RFEG CHANNEL](https://www.youtube.com/channel/UCW3DXqXIE8gPkKl1Nj51RS8_d8nDdv) Normativa GA - YouTube

https://www.youtube.com/playlist?list=PLCNIW3DXqXIE8gPkKl1Nj51RS8_d8nDdv

Dado que el Campeonato de España se celebrará a finales de año y no habría tiempo suficiente para afrontar las competiciones que las federaciones tienen a principios del 2022, se prorrogran las normativas del 2021 incorporando algunas sugerencias aportadas por las federaciones, que no supondrán un cambio sustancial de la estructura y adaptándolas al nuevo Código de Puntuación. Este Programa podrá sufrir modificaciones para adaptarse a la evolución y consecuencias de la pandemia.

Este Programa Técnico establece dos vías de desarrollo diferencias, adaptadas y que dan cabida a todas las gimnastas, clubes y Federaciones.

BASE

- Programa Técnico Nacional

VIA OLIMPICA

- Programa Técnico Nacional
- Objetivos Técnicos por edades
- Test de condición física

Este Proyecto pretende ser una herramienta formativa para técnicos y gimnastas, estableciendo las líneas técnicas y físicas para cada edad, así como adaptando las mismas a una Normativa que desarrolle los distintos Campeonato de ámbito Nacional, Campeonatos de España y Torneo Nacional Base, siendo la base para el fomento de competiciones inter-federaciones e inter-clubes.

La importancia de este Programa reside en el establecimiento de la correcta evolución de las gimnastas, tanto física como técnica, marcando en cada nivel los objetivos técnicos y test de condición física adaptados a la edad que proporcionan la información necesaria para construir una planificación deportiva de futuro y con garantías. En base a estos objetivos técnico se ha desarrollado la normativa para cada nivel, intentando mayor claridad y comprensión, siendo más fácil y directa en su aplicación, tanto para técnicos como para jueces.

A nivel general es, como hemos explicado anteriormente, el establecimiento de dos líneas de desarrollo, Vía olímpica y Base. Las condiciones, objetivos, aspiraciones y posibilidades de los clubes, técnicos y gimnastas determinarán el camino a seguir, teniendo claro para instituciones y familia cuál de ellos es, eliminando los conceptos confusos de la anterior normativa con respecto a niveles y categorías, pero manteniendo el principio integrador donde todas las gimnastas tienen su espacio.

El objetivo final es conseguir un aumento del nivel de la Artística Femenina a través de la formación de técnicos y de una correcta estructura evolutiva.

Niveles Base

**Torneo Nacional BASE GAF
8 Niveles**

Estructura niveles técnicos

RFEG 2022 GAF

Niveles Vía Olímpica

**Campeonato de España
Copa de España
10 Niveles**

Niveles Base

CATEGORÍA	EDAD
B1	hasta 8
B2	hasta 9
B3	hasta 11
B4	hasta 12
B5	hasta años a 14
B6	hasta años a 14
B7	14 años y +
B8	15 años y +

CATEGORÍA

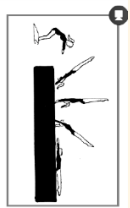
B1	Altura de la barra 1 metro categorías de B1 a B3/ B4 a 1,25m.
B2	Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máximo 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado
B3	
B4	Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales
B5	- Altura de la barra 1,25 m. categorías de B5 a B8 - En las categorías de B5 a B8 se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos. - Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. En salto valor del salto ejecutado - VD= 7 elementos de más valor + la salida. - Dentro de estos 8 elementos en PA máx. 1D y en BA y SU máx. 1D acro y 1D danza o 2D de danza (<u>NO</u> 2D acro, la 2ª D acro= sin VD) - Dificultad mayor que D = sin VD - Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales Ejercicio corto: se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos (que son los mínimos exigidos). Por lo tanto 6 elementos o más no tiene DN. Si ejecuta 4 elementos, la DN por falta de elementos será de 2 puntos.
B6	
B7	
B8	

Para todas las categorías de B1 a B8

- No se considerará la norma FIG de suelo: "No se reconocerá el VD de ningún elemento (acro) realizado después de la última línea acrobática que cuenta". La salida en suelo será el último elemento acrobático de los requisitos o elementos acrobáticos obligatorios.
- Penalizaciones técnicas : Código FIG. / Artístico Barra y suelo penalizaciones código FIG
- Falta RC= - 0,5 ND (Por realización incorrecta. Ej. Desequilibrio, no caer con los pies primero, elemento devaluado ...
- Falta de INTENTO** = Omisión TOTAL del Elemento o RC o Pausa INTENCIONADA entre los elementos de un RC si así se requiere. = - 0,5 ND (por falta RC) y 1 punto cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
- En paralela: la pausa entre elementos si están en un requisito, se penaliza con 0,50, por vuelo intermedio o vuelo vacío (nota E), y 0,50 por el requisito (RC), si la pausa es entre requisitos , 0,50 por vuelo intermedio. Solo se penaliza por composición incorrecta (ded. Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.**
- Ejercicio sin salida paralelas, barra y suelo 0.50 ND por ejercicio sin salida, solo cuentan 7 elementos y 0.50 ND por falta de RC en el caso de que fuese requisito. Si es falta de intento también (omisión total intencionada) 1 punto por composición incorrecta**
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre

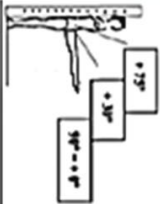
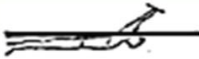
GENERAL BASE Y VIA OLIMPICA: Ante cualquier discrepancia debe prevalecer el texto sobre videos y/o hojas de puntuar

BASE 1. Hasta 8 años

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm. EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. Posición pies a la banda 3" + posición escuadra 3" (orden libre) R2. 3 Vueltos adelante y atrás, posición de piernas libre R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás R4. Salida: impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	1 Trampolín Nota D: 2,00 puntos 	Nota D= Requisitos R1. No mantener 3" No requisito. R1. Más de 5" -0,30 cada vez No hay penalización por pausa o vuelo vacío entre R3 y R4 Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0,50 cada vez Alterar el orden del ejercicio = - 1p.	
	Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1 metro EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Galope o tijeras seguido de salto en extensión R2. Equilibrio 2" en pasé pie plano + medio giro sobre 2 pies en relevé R3- 2 lanzamientos de piernas adelante (seguidos 1 con cada pierna) R4- Mantenimiento 2 " pierna derecha mínimo horizontal, paso + mantenimiento 2" pierna izquierda mínimo horizontal, posición de brazos libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	Entrada libre no necesario del código Salida salto arriba en el extremo de la barra  R1  R2  R4	Nota D= Requisitos Si cae entre los elementos en R1 o R2= NO RC pero si intento. R3. Lanzamientos menos de 135°= -0,30p R3. Menos de 90°= No RC ni consideración de intento. R4. Menos de 90° piernas horizontal no requisito pero si consideración de intento R4. No mantener 2" con cada pierna no requisito si consideración de intento	
	Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG R2- Rueda + rueda R3- Vertical + voltereta adelante, salto y voltereta atrás R4- Medio giro 180° o giro 360° en pasé RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	R2. Enlazadas acabando la primera en posición lateral para enlazar con la segunda. R3. Final de la vertical pies juntos, elevación de la voltereta adelante pies juntos piernas flexionadas o estiradas , elevación de la voltereta atrás libre. R3. El salto puede ser con ½ giro. R4. Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180° con penalización de 0,30 p.	R3. Brazos flexionados en la voltereta no penaliza R4. Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180° con penalización de 0,30 p. Nota D= Requisitos	

BASE 1 Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐		6.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		7.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		8.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		9.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		10.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

1ª Test: ____ / ____ / ____
2ª Test: ____ / ____ / ____
3ª Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

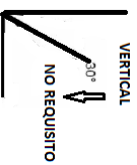
Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas: 89-90-91

Asociación de Gimnasia Artística Femenil de España
C/Alfonso XIII, 4-60, 28014 Madrid
Tf: 91 531 11 22 - 91 531 11 23
Fax: 91 531 11 24
www.fig.es
Fotografía: José María Martínez García López

Fotografía preferida:

BASE 2. Hasta 9 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm.	1 Trampolín Nota D: 2,00 puntos 	
	EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR, EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. Posición escuadra 3º+ Posición pies a la banda 3º (orden libre) R2. Seguido de R1. 3 Vueltas adelante y atrás, posición de piernas libre R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás R4. Salida: (B) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal a caer de pie en la colchoneta. Salida (B5) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal, vuelo adelante (de kippel), piernas abiertas o juntas, vuelo atrás pequeño a caer de pie en la colchoneta. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	Se puede bajar al suelo entre el R2 y R3 R2 seguido de R1 R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación) R3. Puede haber pausa antes del impulso atrás El tiempo en el suelo entre requisitos de be ser lo más corto posible.	Nota D= Requisitos + bonificaciones R1. No mantener 3º No requisito R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación) Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza R4. Por debajo de la horizontal = No RC si intento Otras penalizaciones COP Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" - 0,50 cada vez
	Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1 metro. EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza 2 A libres R2. Voltereta adelante(se permite cogerse debajo) elevación libre R3. Vertical mínimo a 30º de la vertical R4. Medio giro en pasé RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	Entrada libre no necesario del código Salida: Rondada manos en el extremo de la barra R1. Se permiten salto agrupado y salto en extensión	Nota D= Requisitos + bonificaciones R3. Por debajo de 30º (no requisito) 
	Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (total 3 diferentes) R2. Rondada + salto en extensión + voltereta atrás R3. Rueda lateral + vertical Impulsión de brazos + voltereta adelante R4. Arco adelante o atrás de 1 pierna (inicio y final) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado con el segundo o no. R2. Voltereta atrás posición de piernas libre R3. Voltereta adelante posición de piernas libre, elevación libre	Nota D= Requisitos + bonificaciones

BASE 2

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐		6.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		7.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		8.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		9.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		10.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Illustrated by Dr. Luis Martínez y Carmen Benítez

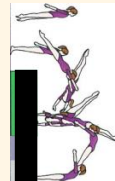
Traducción: Dr. Carlos Martínez y Carmen Benítez

AVISO: DE LA QUE LA GYMNASTICA EN LA FAMILIA ENTRENAMIENTO

www.federacioninternacionaldeginastica.com

Page 89 of 118

BASE 3. Hasta 11 años

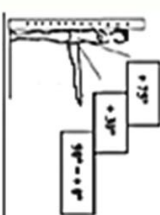
Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	Escojer entre: A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm	1 Trampolín Nota D: A - 2,00 puntos B – 2,50 puntos  A  B		
	EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. Posición vela 3" + posición pies a la banda 3" (orden libre) R2. Seguido de R1. 3 Vueltos adelante y atrás, posición de piernas libre R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta canaria + impulso atrás piernas juntas a la horizontal R4. Salida: poltrón con 180º Si el ejercicio se realiza en la banda superior, el entrenador/a deberá subir a la gimnasia i dejarla en suspensión en la banda superior, Y NO SE PODRÁ HACER PAUSA ENTRE EL REQUISITO 2 Y EL 3, POR TANTO HABRÍA +0,30 DE BONIFICACIÓN RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	R1. Si no se mantienen los 3" en cada posición No Requisito, si intento R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación) R3. La toma de vuelo adelante y atrás no cuenta como vuelo si se hace sin pausa. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	Nota D= Requisitos + bonificaciones R1. No mantener 3" en cada pos. No requisito si intento R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación) Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza R3. Impulso atrás por debajo de la horizontal = No RC si intento R3. Pausa antes del impulso atrás -0,50 Hacer entre R3 y R4 una vuelta de apoyo extra antes de la salida = - 0,50 (vuelo suplementario) Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0,50 cada vez	
	Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1 metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA- COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Vertical mínimo a 10º (posición piernas libre) R3. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) elevación libre R4. Medio giro en pasé + medio giro sobre dos pies en relevé RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	Entrada del código FIG R1. Salto libre A: Se permiten salto agrupado y salto en extensión R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos o con manos en el extremo de la barra	Nota D= Requisitos + bonificaciones R1. Si hay caída entre la Serie y el salto = Si RC R2. Por debajo de 10º (no requisito)	
	Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (total 3 diferentes) R2. Rondada + salto en extensión + quinta R3. Paloma de una pierna + rueda R4. Arco adelante y atrás desde una pierna (una vez pasada la vertical del arco atrás, la posición final es libre) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2. Bajada de la quinta libre	Nota D= Requisitos + bonificaciones R2. Cuarta : NO RC R2. No demostrar técnica de Quinta = No RC ni consideración de intento	

12

BASE 3

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐		6.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		7.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		8.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		9.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		10.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

1ª Test: ____ / ____ / ____
2ª Test: ____ / ____ / ____
3ª Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

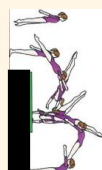
Illustrations by Dr. Luis Morales y Carmen Benítez
Traducción por Dr. Carlos Rodríguez y María López

AVISO: EN LA CUBIERTA DE LA GUÍA DE LA COMPETICIÓN EN LA FÍSICA Y TÉCNICA
DE LA GIMNASTICA ARTISTICA FEMENIL, SE ENCUENTRA EL PROGRAMA DE
PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA. Este programa es un material de
propiedad intelectual de la FIEG y no puede ser reproducido sin el consentimiento
escrito de la FIEG.

Page 89 of 118

Fotografía preferida:

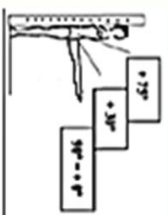
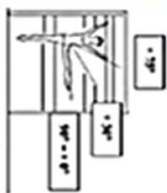
BASE 4. Hasta 12 años

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	Escoger entre: A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm	1 Trampolín Nota D: A - 2,00 puntos B - 2,50 puntos	 	
	EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. 2 Vueltas ad y atrás, posición de las piernas libre. R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal piernas juntas + vuelta atrás al apoyo R4. Salida: Poltrón con 180º o Plantas piernas juntas o separadas, con 180º (EN ESTE CASO PUEDE HABER VUELO VACIO) Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	R3 seguido de R2 +0,30 (Bonificación) R4. La salida de plantas puede ser con piernas juntas y extendidas o con piernas separadas y extendidas El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más este posible	Nota D= Requisitos + bonificaciones R3 seguido de R2 +0,30 (Bonificación) R3. Impulso por debajo horizontal = No RC si intento Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza Pausa entre R3 y R4 -0,50 No hay vuelo vacío entre R3 y R4 Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5''-0,50 cada vez	
	Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1,25 metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y SALIDA – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Elemento acrobático adelante o lateral o atrás R3. Elemento acrobático o de danza con valor B diferente al R1, R2 y R4 R4. Giro del grupo 3 COP Diferente al R1 o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	Entrada del código FIG R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos R2. R3.Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4,206, 4,304, 4,306, 4,307 y 4,310 Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos.	Nota D= Requisitos + bonificaciones R1. No seguidos ver (*) = No requisito R3. Solo se permite valor B, si ejecuta mayor que B = No RC ni consideración de intento.	
	Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B R2. Rondada + flik-flik de dos piernas salto extensión R3. Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda lateral R4. Giro del grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.	Nota D= Requisitos + bonificaciones R1. No en el mismo pasaje = No requisito	

BASE 4

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐		6.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		7.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		8.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		9.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		10.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

1ª Test: ____ / ____ / ____
2ª Test: ____ / ____ / ____
3ª Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Ilustraciones por: Dr. José Manuel y Carmen Benítez
Fotografías por: Carlos Benítez y María Benítez
Diseño de la cubierta por: Carlos Benítez y María Benítez
Impreso en España por: Editorial Gymnasia

AVISO: Este libro es propiedad de la Federación Internacional de Gimnasia y no puede ser reproducido sin el consentimiento expreso de la misma.

Page 89 of 118

Fotografía preferida:

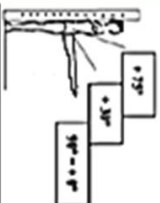
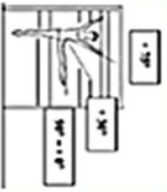
BASE 5. Hasta 14 años

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	Salto FIG	1 Trampolín Altura 1,10cm		
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A REQUISITOS: R1. Kippe B y BS (A + A) R2. Impulso atrás piernas juntos a 45° (A) R3. 1 Cambio de banda (se permite salto de la B1 a la BS) (A) R4. Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos 8 Elementos	RC2. Bonificaciones: Impulso a la vertical +0,30 piernas juntas o olímpico R3. Vuelta con apoyo de plantás atrás o delante (carpada o piernas separadas) o cambio de banda con Elemento. Bonificación de +0,30 Se permiten 2 cambios de banda Vuelta de molino = A No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C		Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R2. Bonificaciones: Impulso atrás a la vertical +0,30 R2 por debajo de 45º = No RC si intento. R2 por debajo de la horizontal o por olímpico= No RC ni consideración de intento. R3. Vuelta de plantas o cambio de banda con Elemento. +0,30 R3. Vuelta de plantas o salto a la BS con las piernas flexionadas -0,1, 0,3, 0,5 R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza Vuelta de molino = A Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B seguidos(*) R2. 2 elementos acrobáticos diferentes. R3. Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1, R2 y R4 R4. Giro del grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor C RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos 8 Elementos	Entrada valor código FIG Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan) R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos R3. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4,206, 4,304, 4,306, 4,307 y 4,310. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C		Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No seguidos ver (*) = No requisito Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B R2. 1 Línea acrobática atrás (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales) R3. 1 Línea acrobática adelante (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales) R4. Giro del grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos 8 Elementos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2 y R3 elementos con fase de vuelo con o sin manos R2 y R3 4 elementos diferentes R3 paldoma de 1 y paldoma de 2 = elementos diferentes No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C		Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No en el mismo pasaje = No requisito Elementos de valor D o superior = a C

BASE 5

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Illustrations par Sylvain Bessière et Georges Bessière
Traduction par Sylvain Bessière et Georges Bessière

AVANCE DE LA COMITÉ DE LA GYMNASTIQUE FÉMININE INTERNATIONALE
1990-1991

Page 89 de 118

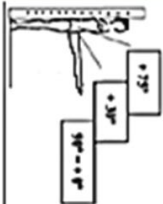
BASE 6. Hasta 14 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Salto FIG Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A REQUISITOS: R1. Kippe BI (A) y BS (A) R2. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B)) R3. 1 Cambio de banda (se permite vuelta de plantas a saltar a la BS) (A) R4. Quinta, stodler o pisada a 45° (B) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	1 Trampolín o doble trampolín Altura 1,25cm R3: Otros cambios con valor código + 0,30 R4. Valor C Bonificación + 0,30 Se permiten 2 cambios de banda La vuelta de molino se considera elemento A No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R3. Valor código Bonificación + 0,30 R4. Valor C Bonificación + 0,30 R2. Aplicar criterios FIG para impulsos apoyo invertido. R3. Vuelta de plantas piernas flexionadas -0,1, 0,3, 0,5 R4. Por debajo de 45 = No requisito R4. Debajo de la horizontal o sin reconocimiento de la técnica = No RC ni consideración de intento elemento. R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre seguidos (*) R2. 2 elementos acrobáticos diferentes R3. Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1 y R2 R4. Giro del grupo 3 COP diferente R1 o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor C RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	Entrada y salida valor código FIG Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4,206, 4,304, 4,306, 4,307 y 4,310 R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos RC2: Elementos acro enlazados + 0,30 No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No seguidos ver (*) = No requisito RC2: Elementos acro enlazados + 0,30 Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea) R2. 2 Líneas acrobáticas, atrás o adelante FIG R3. Mortal adelante o paloma sin manos, no es necesario que este en una línea acrobática R4. Giro grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2. Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea R2. Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. R3. No es necesario que este en una línea acrobática No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No en el mismo pasaje = No requisito Elementos de valor D o superior = a C

BASE 6

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Illustrations par Sylvain Bessière et Georges Bessière
Traduction par Sylvain Bessière et Georges Bessière

AVANCE DE LA COMMISSION DE LA GYMNASTIQUE INTERNATIONALE
www.fig.com

Page 89 de 118

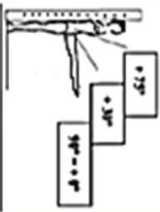
BASE 7. 14 años y +

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	Salto FIG Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A REQUISITOS: R1. Vuelta de molino (A) o Molino (B) R2. Vuelta libre atrás mínimo a 45° (Quinta, stodler o pisada), o 2 presas diferentes R3. 1 Cambio de banda de la B5 a B1 o de la B1 a B5 valor código R4. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos 8 Elementos	1 Trampolín o doble trampolín Altura 1,25cm	Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan) R2. Quinta, stodler o pisada Valor C Bonificación + 0,30 Se permiten 2 cambios de banda (opcional) No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. Vuelta de molino sin técnica de bajada de molino no RC R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza R2. Quinta, stodler o pisada Valor C Bonificación + 0,30 Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor E o superior = a D
	Mínimo 6 elementos cuentan máximo 8. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre (enlazado con la serie o no) en la misma línea R2. Dos elementos ACRO diferentes, uno de ellos con vuelo R3. Elemento acrobático o de danza valor con valor mínimo B diferente a R1 y R2 R4. Giro grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito R2 FIG Máximo valor D RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos 8 Elementos	Entrada y salida valor código FIG Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310 R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No seguidos ver (*) = No requisito Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor E o superior = a D	
	Mínimo 6 elementos cuentan máximo 8. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea) R2. 2 Líneas acrobáticas FIG atrás o adelante R3. Mortal adelante (posición libre) no es necesario que este en una línea acrobática R4. Giro grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos 8 Elementos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2. Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea R2. Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. R3 No inversión adelante, y puede o no estar en una línea acrobática No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No en el mismo pasaje = No requisito Elementos de valor E o superior = a D	

BASE 7

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Illustrations par Sylvain Bessière et Georges Bessière
Traduction par Sylvain Bessière et Georges Bessière

AVANCE DE LA COMITÉ DE LA GYMNASTIQUE FÉMININE INTERNATIONALE
1970-1971
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.com

Page 89 de 118

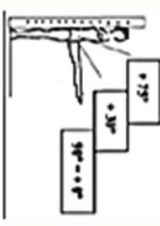
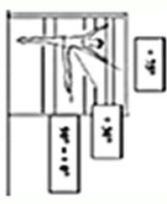
BASE 8. 15 años y +

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Salto FIG Mínimo 6 elementos REQUISITOS: FIG 1 requisito El cambio de banda puede ser de la B5 a la B1 o de la B1 a la B5 RC: 1 x 0,50= 0.50 puntos 8 Elementos	1 Trampolín o doble trampolín Altura 1.25cm La salida entra siempre dentro de los elementos que cuentan NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones Penalizaciones FIG Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m REQUISITOS: FIG 2 requisitos RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos 8 Elementos	Entrada y salida valor código FIG Mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones Penalizaciones FIG Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)
	Mínimo 6 elementos Tiempo máximo 1'30 REQUISITOS: FIG 2 requisitos RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos 8 Elementos	Nota D: Mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir El mortal adelante puede estar o no dentro de una línea acrobática en los dos casos contaría como parte del requisito 4 FIG Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones Penalizaciones FIG Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida -0,50 y cuentan 7 elementos

BASE 8

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐		6.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		7.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		8.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		9.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		10.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

Fotografía preferida:

Páginas 89-90-91

1ª Test: ____ / ____ / ____

2ª Test: ____ / ____ / ____

3ª Test: ____ / ____ / ____

**PROGRAMA TÉCNICO
POR EDADES**

**NORMATIVA GAF
2022**

**NIVELES VÍA
OLÍMPICA**

Resumen y Filosofía del Programa RFEG

Los vídeos asociados a esta Normativa Técnica se pueden consultar en:

RFEG CHANNEL Normativa GA - YouTube

https://www.youtube.com/playlist?list=PLCNLW3DXqxE8gPkKl1Ni51RS8_d8nDdv

Dado que el Campeonato de España se celebrará a finales de año y no habría tiempo suficiente para afrontar las competiciones que las federaciones tienen a principios del 2022, se prorrogran las normativas del 2021 incorporando algunas sugerencias aportadas por las federaciones, que no supondrán un cambio sustancial de la estructura y adaptándolas al nuevo Código de Puntuación. Este Programa podrá sufrir modificaciones para adaptarse a la evolución y consecuencias de la pandemia.

Este Programa Técnico establece dos vías de desarrollo diferencias, adaptadas y que dan cabida a todas las gimnastas, clubes y Federaciones.

VIA OLIMPICA

- Programa Técnico Nacional
- Objetivos Técnicos por edades
- Test de condición física

BASE

- Programa Técnico Nacional

Este Proyecto pretende ser una herramienta formativa para técnicos y gimnastas, estableciendo las líneas técnicas y físicas para cada edad, así como adaptando las mismas a una Normativa que desarrolle los distintos Campeonatos de ámbito Nacional, Campeonatos de España y Torneo Nacional Base, siendo la base para el fomento de competiciones inter-federaciones e inter-clubes.

La importancia de este Programa reside en el establecimiento de la correcta evolución de las gimnastas, tanto física como técnica, marcando en cada nivel los objetivos técnicos y test de condición física adaptados a la edad que proporcionan la información necesaria para construir una planificación deportiva de futuro y con garantías. En base a estos objetivos técnico se ha desarrollado la normativa para cada nivel, intentando mayor claridad y comprensión, siendo más fácil y directa en su aplicación, tanto para técnicos como para jueces.

A nivel general es, como hemos explicado anteriormente, el establecimiento de dos líneas de desarrollo, Vía olímpica y Base. Las condiciones, objetivos, aspiraciones y posibilidades de los clubes, técnicos y gimnastas determinarán el camino a seguir, teniendo claro para instituciones y familia cuál de ellos es, eliminando los conceptos confusos de la anterior normativa con respecto a niveles y categorías, pero manteniendo el principio integrador donde todas las gimnastas tienen su espacio.

El objetivo final es conseguir un aumento del nivel de la Artística Femenina a través de la formación de técnicos y de una correcta estructura evolutiva.

Estructura niveles técnicos RFEG

2022 GAF

Niveles Base → Torneo Nacional BASE GAF

8 Niveles

**Niveles Vía Olímpica → Campeonato de España
→ Copa de España**

10 Niveles

Niveles Vía Olímpica

CATEGORÍA	EDAD
VO1	hasta 8 años
VO2	hasta 9
VO3	hasta 10
VO4	hasta 11
VO5	hasta 12 años
VO6	hasta 13 años
VO7 Pre Elite Junior	13-14-15 años
VO8 Pre Elite Senior	16 años y +
VO9 Elite Junior	14 y 15 años
VO10 Elite Senior	16 años y +

GENERALIDADES

Niveles VO1 a VO4	NOTA D = RC + Valor dificultad Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte por debajo de 6 (deducciones neutrales) Si no se realizan los elementos obligatorios o uno de los dos, - 0,50 p. cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
Niveles VO5 a VO8	NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG VO9 y VO 10 Código FIG en su totalidad

Para todos los niveles

- La altura de la barra de equilibrios es de 1.25 m en todas las categorías.
- Penalizaciones técnicas : Código FIG. / Artístico Barra y suelo penalizaciones código FIG
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre.
- Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND por falta RC.
- **Falta de INTENTO** = Omisión TOTAL del Elemento o RC o Pausa INTENCIONADA entre los elementos de un RC si así se requiere. = - 0,5 ND (por falta RC) y 0,5 cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta. (Excepto en paralelas)
- **En paralelo: la pausa entre elementos si están en un requisito, se penaliza con 0,50, por vuelo intermediario o vuelo vacío (nota E), y 0,50 por el requisito (RC), si lapausa és entre requisitos , 0,50 por vuelo intermediario. Solo se penaliza por composición incorrecta (ded. Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.**
- **Ejercicio sin salida paralelas, barra y suelo 0.50 ND por ejercicio sin salida, solo cuentan 7 elementos y 0.50 ND por falta de RC en el caso de que fuese requisito. Si es falta de intento también (omisión total intencionada)**

GENERAL BASE Y VIA OLIMPICA: ANTE CUALQUIER DISCREPANCIA DEBE DE PREVALECER LA NORMATIVA ESCRITA SOBRE LOS VÍDEOS O SOBRE LAS HOJAS DE PUNTUAR

Vía Olímpica 1. Hasta 8 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	FIG: Saltos únicamente del Grupo 1 1 Trampolín o Trampolín doble 1 Salto Altura 1m	Nota D: Valor del Salto	
	Ejercicio obligatorio REQUISITOS: R1- Vueltos x 3 piernas abiertas a juntar adelante y atrás (3A) seguido de vuelta al apoyo, pausa R2- Impulso atrás a 45º piernas juntas (A) y R3- Vuelta al apoyo (A), con o sin pausa, bajar a R4- Puntitas a la banda 3º, dinámico x 2, vuelo adelante + vuelo atrás, vuelo adelante+ vuelo atrás a soltar atrás al suelo (3A) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A = 0,80	Se permite un trampolín para la entrada. Se permite una colchoneta de 20 cm. debajo de la barra. (según disponibilidad) NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA R4: los vuelos pueden ser con piernas juntas o separadas	No hay penalización por pausa ni por vuelo suplementario, SI FORMA PARTE DEL EJERCICIO Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad
	Ejercicio obligatorio: REQUISITOS: R1- Arco adelante o atrás (A) R2- 1/2 Giro o giro sobre 1 pierna (A) o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A) se puede hacer vólereta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre R3- Serie danza (2 elementos A o B) libres R4- Rueda (A) ELEMENTOS OBLIGATORIO NO REQUISITOS: Posición de mantenimiento a elegir entre elementos 4.102 – 4.202 – 4.103 manteniendo mínimo 2" (A/B) Entrada danza o acro (A) Salida (A) COP o con manos en el extremo de la barra Orden de ejecución libre Total 3 acro 5 danza RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	Elemento 4.102 De 180º a 150º (30º desde la vertical) -0,10p De 150º a 135º (45º desde la vertical) -0,30p A partir de 135º no se considerará como el elemento requerido. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad
	Ejercicio obligatorio REQUISITOS: R1- Rondada Filk-flik de dos piernas con salto en extensión (A+A) R2- Pasaje de danza FIG (2 elementos A o B) libres R3- Pídoma de 1 pierna + paloma de dos piernas, salto y rueda. (A+A+A) R4- Giro 360º sobre una pierna (A) ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Elevación a la vertical(libre) con medio giro a bajar con las piernas extendidas y juntas (1 A) Orden libre Total 5 acro 3 danza RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad

Objetivos técnicos VO 1 hasta 8 años

Gimnasta:

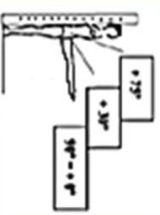
Fotografía preferida:

[illegible]

VO 1

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Programa para la Prueba de Habilidad Física y Técnica

Páginas 89-90-91

AVISO: DE LA QUE LA GYMNASTICA EN EL MUNDO ENTRENANDO
 GYMNASTICA EN EL MUNDO ENTRENANDO
 www.fedgymnastique.com - info@fedgymnastique.com

Page 8 of 118

Vía Olímpica 2. Hasta 9 años

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	FIG 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1,10 m	Nota D: Valor del Salto		
	Ejercicio obligatorio (8 elementos) REQUISITOS: R1- Kippe- B1, impulso atrás mínimo a 45º con piernas juntas y vuelta al apoyo (3A) R2- Impulso atrás con piernas juntas a pisar con piernas estiradas y juntas la B1 y vuelta de plantas atrás elemento R3- Saltar a la B8 Kippe B8, impulso atrás (1A) R4- Vuelo adelante + Vuelo atrás X 2 +SALIDA: vuelo adelante con medio giro mínimo a la horizontal, con cambio a presa mixta palmar dorsal antes de saltar (3A) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A = 0,80	Se permite un trampolín para la entrada. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	R1 Penalización por pausa entre la Kippe y el impulso atrás - 0,50. No hay penalización por vuelo vacío entre R1 y R2. R2 Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5) R4 Vuelos por debajo de la horizontal (-0,3,0,5) Impulso atrás mínimo a 45º solo R1	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad
	Elementos A y B (mínimo 8) REQUISITOS: R1- Serie danza FIG (2 A/B) R2- Serie acro: arcos adelante o atrás (1A) R3- Giro grupo 3 COP A o B (1A/B) o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A) se puede hacer vóleyeta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre R4- Rondada o filik-flick encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B) SALIDA: COP Los dos elementos restantes pueden ser de danza o acrobáticos o uno de cada, en los cuales debe de estar la entrada. Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad	
	Ejercicio obligatorio: excepto la serie de danza REQUISITOS: R1- Pasaje de danza FIG (2 A/B) R2- Rondada filik-flick mortal atrás agrupado (3A) R3- Póloima de dos piernas, filik-flick adelante (2A) R4- Salto carpado 1.107 + salto agrupado + salto carpado 1.107 COP (1A) ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Quinto a la vertical o vertical con giro 360º (A) Orden de ejecución libre Total 5 acro 3 danza RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad	

Objetivos técnicos VO 2 hasta 9 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1^a Test: _____ / _____ / _____

2^o Test: ____ / ____ / ____

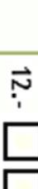
3^o Test: ____ / ____ / ____

SALTO	
☐	Iniciación a la rondada a caer de espalda sobre 1 m.
☐	Entrada de Tsukahara
☐	Paloma a caer de espalda o de pie sobre colchonetas
PARALELAS	
☐	Kippe BI ☐ Kippe BS
☐	Preparación para salida (Vuelo adelante mortal atrás)
☐	Vuelos adelante con medio giro
☐	Despegues desde parado con piernas abiertas o cerradas.
☐	Trabajo con correas
☐	Vueltas atrás libres a 45° (Cuarta, vuelta de plantas, Stalder...)
☐	Kippe a pisar la banda inferior piernas extendidas
☐	Vueltas de molino: BS bajada como molino y a 45° de la vertical vuelta al apoyo
BARRA	
☐	Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
☐	Rueda
☐	Arcos en serie adelante y atrás
☐	Rondada desde parada encima de la barra
☐	Rueda con velocidad en el extremo de la barra
☐	Iniciación al FF de 1 pierna
☐	Iniciación al FF de 2 piernas
SUELO:	
☐	Flik flick desde parado con 1 pierna, con dos piernas
☐	Paloma de 1 pierna
☐	Paloma de dos piernas
☐	Flik-flick adelante
☐	Acrobacia en circuito con elementos blandos.
☐	Trabajo en cama elástica o mini-tramp

VO2

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐	
6.- ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
7.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
8.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
9.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
10.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

1a Test: ____ / ____ / ____

2^o Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

AYUDA DE LA CATEDRA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL I.E.S. "LA LINDOSA" SANTIZOZANO
www.educacion.es - info@educacion.es

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 3. Hasta 10 años

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	FIG 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1,10m	Nota D: Valor del Salto		
	Ejercicio obligatorio: Elementos A y B (8 elementos) REQUISITOS: R1- Kippe B1, impulso atrás a la vertical (2A) o (1A/B) si la vertical es con piernas juntas y cuerpo extendido R2- Vuelta atrás libre (Quinta, stadler o molino de plantas) a 45° (B) R3- Kippe B1 impulso atrás a pisar con piernas estiradas B1 saltar a la B5 (A) o vuelta de plantas 5.108 COP (A) Kippe B5 (A) R4- Impulso atrás piernas juntas mínimo 45° (A) Vuelta de Molino (A) o Molino B SALIDA: Impulso atrás vuelo adelante y mortal atrás agrupado o extendido (A) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A o B	Se permite un trampolín para la entrada. Vuelta de molino, si no se aplica la técnica de bajada de molino, vuelo adelante y vuelta al apoyo = no requisito y no penalización. Después de la vuelta de molino no hay penalización por vuelo vacío para hacer el impulso atrás. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	R2 No llegar a 45° no requisito R3 Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5) R3 Impulso atrás (no requisito de grados) R4 No llegar a 45°= no requisito Salida: no penalización por falta de amplitud en el impulso atrás. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B	
	Ejercicio obligatorio: Elementos A y B (8 elementos) REQUISITOS: R1- Serie danza FIG (2 A/B) R2- Giro grupo 3 COP (1A/B) o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A /B) se puede hacer voltereta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre. R3- Serie acro: elemento sin vuelo + elemento con vuelo, la serie puede ser hacia atrás o hacia delante con efecto rebote (*) (1A y 1B) R4- Rondada encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B) SALIDA: COP El elemento restante es la entrada, A/B COP acrobática o de danza Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA <i>*Los enlaces con efecto rebote utilizan la elasticidad del aparato y desarrollan velocidad en una dirección.</i> - Recepción (sobre 2 pies) del 1º elemento con vuelo y apoyo de manos seguido de un inmediato despegue/rebote al 2º elemento, - Recepción del 1º elemento con vuelo (con o sin apoyo de manos) sobre una pierna y apoyo de la pierna libre con un rebote inmediato desde dos piernas al 2º elemento.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B	
	Ejercicio obligatorio Elementos A y B (mínimo 8) en este caso 5 danza y 3 acro REQUISITOS: R1- Paseo de danza FIG (2 A/B) R2- 2 líneas acro. Con un elemento sin manos diferente en cada línea R3- Mortal atrás extendido (A) debe de estar en el requisito 2 R4- Mortal adelante (A o B) puede estar en el requisito 2 o como elemento solo, en este caso no podría ser el último elemento acrobático ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS: - Giro COP grupo 2 (A/B) - Dos saltos gimnásticos diferentes seguidos con impulsión de dos piernas (2A/B) Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B	

14

Objetivos técnicos VO 3 hasta 10 años

Gimnasta:

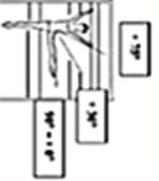
Fotografía preferida:



1ª Test: ____ / ____ / ____	Rondada FF elevación a caer de espalda en altura			
2º Test: ____ / ____ / ____	Rondada FF mortal atrás agrupado			
3º Test: ____ / ____ / ____	Rondada FF mortal atrás extendido			
	Mortal adelante			
	Acrobacia en circuito con elementos blandos.			
	Trabajo en cama elástica o mini-tramp			
	Trabajo en cama elástica o mini-tramp			

VO 3

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA			
1.- ☐ ☐ ☐ ☐  + 10°	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐  + 10°	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐  + 10°	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐  + 10°	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
2ª Test: ____ / ____ / ____
3ª Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas: 89-90-91

AVISO: DE LA QUE LA GYMNASTICA EN EL MUNDO ENTRENAMIENTO
DE LA GYMNASTICA EN EL MUNDO ENTRENAMIENTO
DE LA GYMNASTICA EN EL MUNDO ENTRENAMIENTO
DE LA GYMNASTICA EN EL MUNDO ENTRENAMIENTO

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 4. Hasta 11 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
 FIG 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1,25m	Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)	Nota D: Valor del Salto	R1 No penalización la pausa. Si lo hace seguido Bonificación 0,3 R2 No penalización por falta de amplitud en el impulso atrás. R2 Penalizaciones FIG COP. Si lo termina por debajo de la horizontal NO cuenta como VD=B, será elemento VD=A (2, 105 4, 104 o 5, 108), y no se cuenta ni como requisito, ni como intento. R3 Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5) R3 No llegar a la vertical= no requisito y no valor del elemento. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C
 Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)	REQUISITOS: R1- Kippe BI (A), pausa, cambio de presas de dorsal a palmar, impulso atrás a la vertical piernas separadas o juntas con medio giro (B) R2- Kippe BI (A) impulso atrás piernas juntas y Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C) R3- Kippe a pisar BI con piernas estiradas, o vuelta de plantas 5,108 COP (A) salto kippe a la BS (A) impulso atrás a la vertical piernas separadas o juntas (A/B) R4- Molino atrás y salida mortal agrupado o extendido (1B y 1A) La Kippe BI cuenta 2 veces como elemento A RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A, B y C	NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA R,1 Si lo hace seguido, Bonificación 0,3 R2, Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C) si no llega a 10º vertical baja a B, y penalizaciones FIG y cuenta el requisito	R1 No penalización la pausa. Si lo hace seguido Bonificación 0,3 R2 No penalización por falta de amplitud en el impulso atrás. R2 Penalizaciones FIG COP. Si lo termina por debajo de la horizontal NO cuenta como VD=B, será elemento VD=A (2, 105 4, 104 o 5, 108), y no se cuenta ni como requisito, ni como intento. R3 Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5) R3 No llegar a la vertical= no requisito y no valor del elemento. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C
 Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)	REQUISITOS: R1- Serie danza FIG (A/B/C) (2 elementos) R2- Serie acro: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales), si son iguales los 2 cuentan para Nota D R3- Giro grupo 3 COP o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A / B / C) R4- Elemento acro ad/lat y atrás RC FIG Entrada mínimo A Salida COP Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A, B y C	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'10" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C
 Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)	REQUISITOS: R1- Pasaje de danza FIG (A/B/C) (2 elementos) R2- 1 línea acro FIG con mortal atrás R3- Mortal adelante + mortal adelante (iguales o diferentes) R4- Saltos 1,107 + 1,106 + 1,109 (A) en este orden ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: - Giro 2,201 (B) Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A, B y C	Salto 1,107 puede hacerse carpado o frontal Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'10" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C

Objetivos técnicos

VO 4 hasta 11 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: ____ / ____ / ____

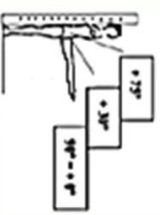
2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

SALTO									
	Iniciación a la paloma mortal con colchonetas altas								
	Tsukahara agrupado								
	Yurchenko agrupado								
PARALELAS									
	Molinos, quintas								
	Elemento con cambio de banda								
	Stalder								
	Quinta								
	Vuelta de plantas a la vertical								
	Elemento con presa palmar B o C								
	Salidas A o B								
	Elemento con 1/2 giro a la vertical o Elemento con giro a la vertical								
	Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.								
BARRA									
	Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)								
	Elementos en serie				Elementos Danza A, B y C				
	Elementos sin manos				Giro 360°				
	Salidas A y B				Serie danza FIG				
SUELO:									
	Elementos en serie con tempo								
	Mortal adelantado en plancha								
	Mortal atrás agrupados								
	Mortal atrás extendido								
	Iniciación a los giros longitudinales adelante								
	Iniciación a los giros longitudinales atrás								
	Iniciación al doble mortal								
	Trabajo en cama elástica o mini-tramp								

VO 4

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA							
1.- ☐ ☐ ☐ ☐		6.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		7.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		8.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		9.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		10.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE  PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA Para Gimnasia Artística Femenil Páginas: 89-90-91 Preparado por el Comité Técnico de la Federación Internacional de Gimnasia Artística Femenil ATENCION DE LA CLASE Y LA COMPETICION EN LA FEDERACION INTERNACIONAL DE GYMNASTIQUE Page 10 of 110

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 5. Hasta 12 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	FIG 1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25 m		Nota D: Valor del Salto
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) REQUISITOS: R1- Dos presas diferentes R2- Molino atrás R3- 1 elemento con 180° de giro o más pasando por la vertical R4- Elemento con vuelta libre o de plantas a la vertical (adelante o atrás) (cambio de la B1 a la B5 sin elemento no penaliza) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D	Salida COP	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) Mínimo 8 elementos diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir REQUISITOS: R1- Serie danza FIG (A/B/C/D) 2 elementos R2- Serie acro: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales) R3- Giro grupo 3 COP o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A / B/C/D) R4- Elementos acro ad/lat y atrás. Requisito FIG Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D	Entrada mínimo A Salida: COP Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) REQUISITOS: R1- Pasaje de Danza FIG R2- 2 líneas acrobáticas diferentes R3- Mortal atrás extendido con <u>mínimo</u> 360° giro longitudinal en R2 R4- Mortal adelante extendido en R2 Los requisitos 3 y 4 deben de estar dentro de una línea acrobática Orden libre RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D	Solida: COP Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D

Objetivos técnicos VO 5 hasta 12 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1^a Test: _____ / _____ / _____

2^o Test: ____ / ____ / ____

3^o Test: ____ / ____ / ____

SALTO	
	Yurchenko agrupado
	Tsukahara agrupado
	Paloma de pie a la altura del pecho

PARALELAS	
	Correas: x 10 elementos con quinta, st adler, pisar vertical, adelante, endo...
	Salida mortal atrás extendido
	Salida B
	Kippe vertical x 5
	Molino adelante o variante
	Molino medio giro o variante
	Molino con giro con ayuda
	Cambio de banda BI a BS
	Cambio de banda de BS a BI
	Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

BARRA	
	Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
	Serie acro FIG barra baja
	Serie acro de dos elementos con vuelo iguales o diferentes
	Serie acro X 3 elementos
	2 Acro D barra baja

	Serie danza o mixta X 3 elementos
	Giro 360°
	2 danza C
	1/2 danza D
	Serie danza FIG

SUELO:

	Mortal y medio agrupado atrás con altura
	Plancha con pirueta
	Series de tempo x 3
	Series de mortal adelante x 3
	Trabajo en cama elástica o mini-tramp

	2 o 3 danza C
	1 o 2 danza D
	Serie Danza FIG
	Giro 360°
	Ballet

21

VO5

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐		11.- ☐ ☐ ☐ ☐ ☐		16.- ☐ ☐ ☐ ☐	
2.- ☐ ☐ ☐ ☐		12.- ☐ ☐ ☐ ☐		17.- ☐ ☐ ☐ ☐	
3.- ☐ ☐ ☐ ☐		13.- ☐ ☐ ☐ ☐		18.- ☐ ☐ ☐ ☐	
4.- ☐ ☐ ☐ ☐		14.- ☐ ☐ ☐ ☐		19.- ☐ ☐ ☐ ☐	
5.- ☐ ☐ ☐ ☐		15.- ☐ ☐ ☐ ☐		20.- ☐ ☐ ☐ ☐	

1a Test: ____ / ____ / ____

2^o Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 6. Hasta 13 años

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	FIG 1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25m		Nota D: Valor del Salto	
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p. RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes	Salida: COP Bonificación 0,30. Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D	
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir	Entrada mínimo A Salida: COP Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30" Bonificación 0,30. Enlace de 3 elementos (danza o acro) diferentes a partir de B en la búsqueda de la B5.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D	
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir	Salida: COP - Bonificación 0,30 por línea Acro con mortal C - Bonificación 0,30 por línea Acro con dos mortales diferentes (mínimo uno B) Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA No hay bonificación por ejecutar más requisitos Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D	

Objetivos técnicos VO 6 hasta 13 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1^a Test: _____ / _____ / _____
 2^o Test: _____ / _____ / _____
 3^o Test: _____ / _____ / _____

SALTO	
	Yurtchenko agrupado
	Tsukahara agrupado
	Paloma de pie a la altura del potro
	Paloma mortal en el foso
	Yurtchenko planchado

PARALELAS	
	Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
	Kipe vertical x 5
	Molinos adelante y variante
	Molino medio y variante
	Molino con giro y variante
	Elemento con presa palmar o cubital
	Sueltas con ayuda
	Pak
	Fileé
	Shaposhnikova
	Chinito
	Salida B
	Salida doble mortal
	Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

BARRA	
	Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
	Serie acro FIG
	Serie acro 3 elementos FIG
	2 Acro C
	2 Acro D
	Salida B
	Salida C

	3 danza C
	1-2 Danza D
	Serie danza o mixta 3 elementos FIG
	Serie danza FIG
	Giro 360°

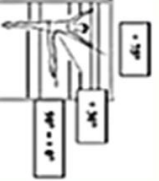
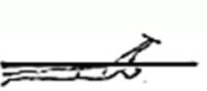
SUELO:	
	Doble mortal agrupado atrás
	Doble pirueta atrás
	Serie acrobática con tempo
	Serie de mortal adelante x 3
	Mortal planchado adelante
	Mortal extendido adelante con 360°
	Trabajo en cama elástica o mini-tramp

	2 o 3 danza C
	1 o 2 danza D
	Serie Danza FIG
	Giro 360°
	Ballet

24

VO6

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA			
1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
2ª Test: ____ / ____ / ____
3ª Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas: 89-90-91

AYUDA DE LA QUE SE LE CONSIDERA EN EL ENTRENAMIENTO
DE LA QUE SE LE CONSIDERA EN EL ENTRENAMIENTO
DE LA QUE SE LE CONSIDERA EN EL ENTRENAMIENTO

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 7 Pre-Élite Junior 13-14-15 años (código FIG Junior)

Requisitos Competición		Especificaciones		Jueces
	FIG 1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25m			Nota D: Valor del Salto
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos RC: 4 x 0,5= 2,00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes	Salida: COP		Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos RC: 4 x 0,5= 2,00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir	Entrada mínimo A Salida: COP Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"		Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos RC: 4 x 0,5= 2,00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir	Entrada mínimo A Salida: COP Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"		Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta

Objetivos técnicos VO 7 de años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



SALTO
yuritchenko agrupado
Tsakahara agrupado
Paloma de pie a la altura del potro
Paloma mortal en el foso
yuritchenko planchado

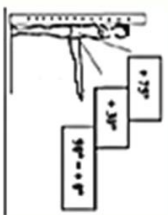
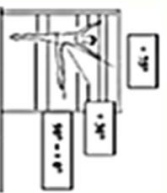
PARALELAS									
									Correas: x 10 elementos con quinta, Stralder, pisar vertical, adelante
									Kipe vertical x 5
									Vuelta de plantas adelante
									Elemento con medio giro
									Elemento con giro
									1 suelta
									Otras sueltas con ayuda
									Elemento con presa palmar o cubital
									Elemento o cerca x 3 (quinta, Stralder, plantas a la vertical...)
									Molino medio o variante
									Molino con giro o variante
									Pak
									Fileé
									Chinito
									Shaposhnikova
									Salida B
									Salida C
									o Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas

BARRA	
	Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
	Serie acro FIG
	Serie acro 3 elementos FIG
	2 A cro C
	2 A cro D
	Salida B
	Salida C
	3 danza C
	1-2 Danza D
	Serie danza o mixta 3 elementos FIG
	Serie danza FIG
	Giro 360°

SUELLO:	
Requisitos FIG Junior	2 o 3 danza C
1-2 Acro D	1 o 2 danza D
2-3 Acro C	Serie Danza FIG
Acro adelante C	Giro 360°

VO 7

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA			
1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE  PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA Para Gimnasia Artística Femenil Páginas: 89-90-91 AVISO: DE LA QUE LA COMPETICIÓN DE LA GIMNASTICA ARTISTICA FEMENIL SE REALIZA EN EL MARCO DEL PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD Y TECNICA FÍSICA Y TECNICA. PARA MAS INFORMACIONES, VISITAR EL SITIO WEB: www.fig.com Page 8 of 118
--

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 8. Pre Elite Senior 16 años y más

Requisitos Competición Gimnastas sin los 4 requisitos FIG		Especificaciones	Jueces
	Código FIG		Nota D: Valor del Salto
REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes	NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta	
REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30" NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta	
Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30" NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta	

Objetivos técnicos

VO 8 de 14 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:

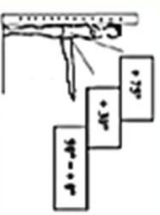


1ª Test: ____ / ____ / ____
2º Test: ____ / ____ / ____
3º Test: ____ / ____ / ____

SALTO									
	Y urtchenko planchado								
	Y urtchenko agrupado con pirueta								
	Rondada medio a caer de pie								
	Paloma mortal con medio giro en el foso								
	Y urtchenko planchado con pirueta								
	o todas las variantes con Tsukahara								
PARALELAS									
	Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante								
	Kippe vertical x 5								
	Pisar adelante								
	Elemento con medio giro								
	Elemento con giro								
	2 sueltas								
	Otras sueltas con ayuda								
	Elemento cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical,...)								
	Molino medio								
	Molino con giro								
	Elemento presa palmar o cubital								
	Pak								
	Filé								
	Chinito								
	Shaposhnikova								
	Salida C								
	Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estéticas								
BARRA									
	Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)								
	Serie acro FIG								
	Serie acro 3 elementos FIG								
	2 Acro C								
	2 Acro D								
	Salida B								
	Salida C								
SUELO:									
	Requisitos FIG Junior								
	1-2 Acro D								
	2-3 Acro C								
	Acro adelante C								
	2 o 3 danza C								
	2 danza D								
	Serie Danza FIG								
	Giro 360°								
	Ballet								

30

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA			
1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas: 89-90-91

AVISO: DE LA GUÍA DE LA COMPETICIÓN EN LA ENTRENAMIENTO INTERNACIONAL
DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE GYMNASTIQUE
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.com

Page 8 of 118

1ª Test: ____ / ____ / ____

2ª Test: ____ / ____ / ____

3ª Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 9. Elite Junior 14 y 15 años **(código FIG Junior)**

Requisitos Competición Gimnastas con los 4 requisitos FIG		Especificaciones	Jueces
	FIG 1 o 2 Saltos (*)	Nota D: Valor del Salto (*) Requisitos COP Junior para la clasificación de salto	
	FIG Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50 La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50 La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50 La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta

* DNF (Did not finish) and no ranking for the Qualification for Individual Event Finals or Individual Event Finals

Objetivos técnicos VO 9 14 y 15 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1^a Test: ____ / ____ / ____

2^o Test: ____ / ____ / ____

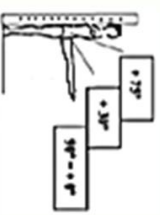
3^o Test: ____ / ____ / ____

SALTO
yurichenko planchado
yurichenko agrupado con piruetas
Rondada medio a caer de pie
Paloma mortal con medio giro en el foso
yurichenko planchado con piruetas (o todas las variantes con Tsukahara)
PARALELAS
Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
Kippe vertical x 5
Pisar adelantado
Elementos con medio giro
Elementos con giro
2 sueltas
Otros con ayuda
Elementos presa palmar o cubital
Elementos cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical...)
Molino medio y variantes
Molino con giro y variantes
Pak
Filé
Chinito
Shaposhnikova
Salida C
Salida D
Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas
BARRA
Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
Requisitos FIG Junior
Serie acro FIG
Serie acro 3 elementos FIG
3-5 Acro D
Salida C
Salida D
1-2 danza C
4 danza D
Serie danza FIG
Giro 360°
Serie danza o mixta 3 elementos FIG
SUELO:
Requisitos FIG Junior
3-4 Mínimo Acro D
Acro adelantado mínimoC
4-5 danza D
1 o 2 danza D
Serie Danza FIG
Giro 360°
Ballet

VO 9

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	6.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	11.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	16.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
2.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	7.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	12.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	17.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
3.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	8.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	13.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	18.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
4.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	9.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	14.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	19.- ☐ ☐ ☐ ☐ 
5.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	10.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	15.- ☐ ☐ ☐ ☐ 	20.- ☐ ☐ ☐ ☐ 

1ª Test: ____ / ____ / ____
 2ª Test: ____ / ____ / ____
 3ª Test: ____ / ____ / ____

Fotografía preferida:

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

AVISO: DE LA QUE LA GYMNASTICA EN EL ENTRENAMIENTO
DEBE SER UNA ACTIVIDAD QUE SE REALICE EN UN ENTORNO
DE SEGURIDAD Y CON LA SUPERVISIÓN DE UN ENTRENADOR
CUALIFICADO. No se permite el uso de móviles o cámaras
durante el entrenamiento.

Página 89 de 118

Vía Olímpica 10. Elite Senior 16 años y + **(código FIG Senior)**

Requisitos Competición Gimnastas con los 4 requisitos FIG		Especificaciones	Jueces
	FIG 1 o 2 Saltos (*)	Nota D: Valor del Salto (*) Requisitos COP Senior para la clasificación en salto	Código FIG
	FIG Elementos COP (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos COP (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos COP (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta

* DNF (Did not finish) and no ranking for the Qualification for Individual Event Finals or Individual Event Finals

Objetivos técnicos VO 10 16 años y +

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1^a Test: _____ / _____ / _____

2^o Test: ____ / ____ / ____

3^o Test: ____ / ____ / ____

SALTO	
	Yur'chenko planchado
	Yur'chenko planchado con pirueta
	Rondada medio a caer de pie
	Paloma mortal con medio giro
	Yur'chenko planchado con doble pirueta
	O todas las variantes con Tsukahara

PARALELAS	
	Requisitos FIG Senior
	Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
	Kipe vertical x 5
	Pisar adelante
	Elemento con medio giro
	Elemento con giro
	2/3 sueltas
	Elemento cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical...)
	Molino medio y variantes
	Molino con giro y variantes
	Pak
	Filé
	Chinito
	Shaposhnikova
	Salida C
	Salida D
	Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas

BARRA	
	Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
	Requisitos FIG Senior
	Serie acro FIG
	Serie acro 3 elementos FIG
	3-5 Acro D
	Salida C
	Salida D

	1 danza C
	4 danza D
	Serie danza o mixta 3 elementos FIG
	Serie danza FIG
	Giro 360°

SUELO:	
	Requisitos FIG Senior
	3-4 Acro D
	Acro adelante C

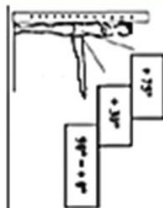
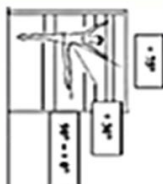
	4-5 danza D
	Serie Danza FIG
	Giro 360°
	Ballet

36

VO 10

Gimnasta: _____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-	☐ ☐ ☐ ☐		
2.-	☐ ☐ ☐ ☐		
3.-	☐ ☐ ☐ ☐		
4.-	☐ ☐ ☐ ☐		
5.-	☐ ☐ ☐ ☐		
6.-	☐ ☐ ☐ ☐		
7.-	☐ ☐ ☐ ☐		
8.-	☐ ☐ ☐ ☐		
9.-	☐ ☐ ☐ ☐		
10.-	☐ ☐ ☐ ☐		
11.-	☐ ☐ ☐ ☐		
12.-	☐ ☐ ☐ ☐		
13.-	☐ ☐ ☐ ☐		
14.-	☐ ☐ ☐ ☐		
15.-	☐ ☐ ☐ ☐		
16.-	☐ ☐ ☐ ☐		
17.-	☐ ☐ ☐ ☐		
18.-	☐ ☐ ☐ ☐		
19.-	☐ ☐ ☐ ☐		
20.-	☐ ☐ ☐ ☐		

1a Test: ____/____/____

2^o Test: ____ / ____ / ____

3^o Test: ____ / ____ / ____

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

**PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD
FISICA Y TECNICA**

Para
Gimnasia Artística Femenil

Preparado por Dieter Hofmann y Hardy Fink

Páginas 89-90-91

www.fly-gymnastics.org
info@fly-gymnastics.org

Fotografía preferida: