

**rfeg**

real federación española de gimnasia

**GAF**

**PROGRAMA TÉCNICO  
POR EDADES 2024**

Octubre de 2023

## RESUMEN Y FILOSOFIA DEL PROGRAMA RFEG

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



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, eliminado 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, así como aumentar la práctica de la gimnasia.

## NIVELES BASE

Campeonato Nacional Base

### Base 10 Niveles

## NIVELES VÍA OLÍMPICA

Campeonato de España

### Base 10 Niveles

## PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES NIVELES BASE 2024 TORNEO NACIONAL BASE

# 1

## NIVELES BASE

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
B1	Hasta 8 años	2016 a 2018
B2	Hasta 9 años	2015 a 2018
B3	Hasta 11 años	2013 a 2018
B4	Hasta 12 años	2012 a 2018
B5	Hasta 12 años	2012 a 2018
B6	13 y 14 años	2010 a 2011
B7	Hasta 12 años	2012 a 2018
B8	13 y 14 años	2010 a 2011
B9	14 años y > 14	2010 y anteriores
B10	15 años y > 15	2009 y anteriores

## 2 CATEGORÍA

<p><b>B1</b> <b>B2</b> <b>B3</b> <b>B4</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altura de la barra 1 metro categorías de B1 a B3/ B4 a 1,25m</li> <li>• Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máximo 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado.</li> <li>• Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales</li> </ul>
<p><b>B5</b> <b>B6</b> <b>B7</b> <b>B8</b> <b>B9</b> <b>B10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altura de la barra 1,25 m. categorías de B5 a B10</li> <li>• En las categorías de B5 a B10 se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos</li> <li>• Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. En salto valor del salto ejecutado.</li> <li>• VD= 7 elementos de más valor + la salida. Dentro de estos 8 elementos en PA máx. 1D y en BA y SU máx. 1D acrobático y 1D danza o 2D de danza (NO 2D acrobático, la 2a D acrobático= sin VD)</li> <li>• Elementos de valor E o superior = a D</li> <li>• Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales</li> <li>• 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</li> </ul>

## PARA TODAS LAS CATEGORÍAS DE B1 A B10

- No se considerará la norma F.I.G. de suelo: "No se reconocerá el VD de ningún elemento (acrobático) 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.
- **Falta de INTENTO:** Omisión TOTAL del Elemento o RC.  
Pausa INTENCIONADA:
  - En **barra y suelo** entre los elementos de un RC si así se requiere. = No se suman 0,50 puntos por el requisito (ND) y 1 punto cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
  - En **paralelas:** la pausa entre elementos si están en un requisito se penaliza con 0,50 puntos por impulso suplementario (nota E) y no se suman 0,50 puntos por el requisito ( ND); si la pausa es entre requisitos se penaliza 0,50 puntos por impulso suplementario. Solo se penaliza por composición incorrecta (deducciones Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.
- **Paralelas:** Se permite el uso del trampolín para facilitar que las gimnastas puedan subir al aparato
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre.

ANTE CUALQUIER DISCREPANCIA DEBE DE PREVALECER LA NORMATIVA ESCRITA SOBRE LOS VÍDEOS O SOBRE LAS HOJAS DE PUNTUAR

## B1 HASTA 8 AÑOS

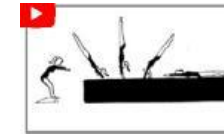
### REQUISITOS COMPETICIÓN

### ESPECIFICACIONES



Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 60 cm

1 trampolín.  
Nota D: 2,00 puntos



#### EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN

##### REQUISITOS:

- R1. Posición pies a la banda 3" + posición escuadra 3" (orden libre).
- R2. 3 Vuelos 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

R1. No mantener 3" No requisito.

Se puede o no bajar al suelo entre el R1 y R2 y entre el R2 y R3.

**La toma de vuelo no cuenta como vuelo si se hace seguido.**

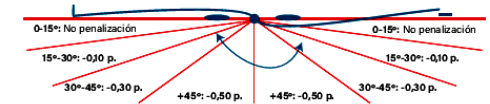
R3. Puede haber pausa antes del impulso atrás.

El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.

No hay penalización por pausa entre R3 y R4. Después de una vuelta atrás al apoyo el impulso suplementario no penaliza.

Alterar el orden del ejercicio = -1p.

Nota D= Requisitos



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 seguido de 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 seguido mantenimiento 2" pierna izquierda mínimo horizontal, posición de brazos libre.

Salida salto arriba en el extremo de la barra.

RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos

#### Nota D= Requisitos

Entrada libre no necesario del Código

Si cae entre los elementos en R1 o R2= NO RC pero si intento.

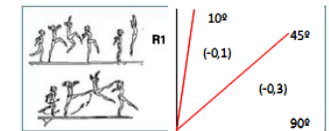
R3. Lanzamientos: de 11° a 45° de la vertical = -0,10p.

R3. Lanzamientos: de 46° a 90° de la vertical = -0,30p.

R3. Lanzamientos por debajo 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, pero si consideración de intento.



R3



Tiempo máximo 1 minuto.

#### EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE

##### REQUISITOS:

- R1. Pasaje de danza F.I.G.
- R2. Antesalto y 2 ruedas laterales seguidas.
- 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

Nota D= Requisitos







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 1/2 giro.

R4. Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180° con penalización de precisión.

R3. Brazos flexionados en la voltereta no penaliza.

## B2 HASTA 9 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 60 cm	1 trampolín. Nota D: 2,00 puntos	
	<p><b>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN</b></p> <p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Posición escuadra 3"+ Posición pies a la banda 3" (orden libre).</p> <p><b>R2.</b> Toma de vuelo + 3 Vueltos adelante y atrás, posición de piernas libre.</p> <p><b>R3.</b> Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás.</p> <p><b>R4.</b> Salida: (BI) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal a caer de pie en la colchoneta.</p> <p><b>R4.</b> Salida (BS) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal a volver a la banda seguido de impulso para vuelo adelante y atrás piernas juntas, a caer de pie en la colchoneta.</p>	<p><b>R1.</b> No mantener 3" No requisito, pero si intento.</p> <p>Se puede bajar al suelo entre el R2 y R3. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.</p> <p><b>R2.</b> La toma de vuelo no cuenta como vuelo.</p> <p><b>R3.</b> Seguido del R2 +0,30 (Bonificación).</p> <p><b>R3.</b> Puede haber pausa antes del impulso atrás. Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el impulso suplementario no penaliza. Por debajo de la horizontal = No RC pero si Intento.</p> <p>Otras penalizaciones COP.</p>	<b>Nota D= Requisitos bonificaciones</b>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1 metro.</p> <p><b>EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</b></p> <p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Serie de danza 2 A Libres</p> <p><b>R2.</b> Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) elevación libre.</p> <p><b>R3.</b> Vertical mínimo a 30° de la vertical</p> <p><b>R4.</b> Medio giro en pasé</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</b></p>	<p>Entrada libre no necesario del Código Salida: rondada manos en el extremo de la barra.</p> <p><b>R1.</b> Se permiten salto agrupado y salto en extensión</p> <p><b>R3.</b> Por debajo de 30° (no requisito) pero si intento</p>	<p><b>Nota D= Requisitos bonificaciones</b></p> 
	<p>Tiempo máximo 1 minuto.</p> <p><b>EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</b></p> <p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Pasaje de danza F.I.G. (2 saltos) + 1 elemento de danza libre (total 3 diferentes).</p> <p><b>R2.</b> Rondada + salto en extensión + voltereta atrás.</p> <p><b>R3.</b> Antesalto Rueda lateral + vertical impulsión de brazos + voltereta adelante.</p> <p><b>R4.</b> Arco adelante o atrás de 1 pierna (inicio y final).</p>	<p><b>R2.</b> Voltereta atrás posición de piernas libre.</p> <p><b>R3.</b> Voltereta adelante posición de piernas libre, elevación libre.</p>	<b>Nota D= Requisitos bonificaciones</b>

## B3 HASTA 11 AÑOS

### REQUISITOS COMPETICIÓN

### ESPECIFICACIONES



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.** Posición vela 3" + posición pies a la banda 3" (orden libre).  
**R2.** Toma de vuelo + 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 180°.

Si el ejercicio se realiza en la banda superior, el entrenador/a deberá subir a la gimnasta y dejarla en suspensión en la banda superior, Por lo tanto, el RC3 se realizará seguido del RC2 con +0,30 DE BONIFICACIÓN.

**RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**

#### Nota D= Requisitos bonificaciones

**R1.** Si no se mantienen los 3" en cada posición No Requisito, pero si intento. La toma de vuelo no cuenta como vuelo. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.  
**R3.** Seguido del **R2** +0,30 (Bonificación)  
Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el impulso suplementario no penaliza.  
**R3.** Impulso atrás por debajo de la horizontal = No RC pero si Intento.  
Hacer entre **R3** y **R4** una vuelta de apoyo extra antes de la salida = - 0,50 (vuelo suplementario.)



#### 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 F.I.G. y salto libre A  
**R2.** Vertical mínimo a 10°  
**R3.** Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) elevación libre  
**R4.** Medio giro en pasé seguido medio giro sobre dos pies en relevé  
**RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**

Entrada del Código F.I.G .

**R1.** Salto libre A: Se permiten salto agrupado y salto en extensión.  
Salida: Código F.I.G., se permite rondada sin manos o con manos en el extremo de la barra.  
**R2.** Por debajo de 10°: no requisito pero si intento.



Tiempo máximo 1 minuto.

#### EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE

##### REQUISITOS:

**R1.** Pasaje de danza F.I.G. (2 saltos) + 1 elemento de danza libre (total 3 diferentes).  
**R2.** Rondada + salto en extensión + Quinta  
**R3.** Paloma de una pierna + rueda  
**R4.** Arco delante y atrás desde una pierna (una vez pasada la vertical del arco atrás, la posición es libre).

#### Nota D= Requisitos bonificaciones





**R2.** Bajada de la Quinta libre.  
**R2.** Cuarta: NO RC pero si intento.  
**R2.** No demostrar técnica de Quinta = No RC ni consideración de intento.







## B4 HASTA 12 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	
	<p>Escoger entre: <b>A</b> - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm. <b>B</b> - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm.</p>	<p>1 trampolín. Nota D: <b>A</b>- 2,00 puntos <b>B</b>- 2,50 puntos</p>	 
	<p><b>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR EN ESTE ORDEN</b> <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> 2 Vuelos adelante y atrás, posición de las piernas libre. <b>R2.</b> Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa. <b>R3.</b> Impulso atrás mínimo a la horizontal piernas juntas + vuelta atrás al apoyo. <b>R4.</b> Salida: Poltrón con 180° o Plantas piernas juntas o separadas, con 180° (EN ESTE CASO PUEDE HABER IMPULSO SUPLEMENTARIO) 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. <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</b></p>	<p><b>R3.</b> Seguido de <b>R2</b> + 0,30 (Bonificación) <b>R3.</b> Impulso por debajo horizontal = No RC pero si intento</p> <p>Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el impulso suplementario no penaliza. No hay impulso suplementario entre <b>R3</b> y <b>R4</b> si la salida es desde plantas. <b>R4.</b> La salida de plantas puede ser con piernas juntas y extendidas o con piernas separadas y extendidas.</p>	<p><b>Nota D= Requisitos bonificaciones</b></p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1 metro. <b>EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA</b> <b>- COMPOSICIÓN LIBRE</b> <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie de danza F.I.G. y salto libre <b>R2.</b> Elemento acrobático adelante o lateral o atrás. <b>R3.</b> Elemento acrobático o de danza con valor B diferente <b>al R1, R2 y R4.</b> <b>R4.</b> Giro del grupo 3 COP Diferente al R1 o rodamiento según requisito F.I.G. máximo valor B. <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</b></p>	<p>Entrada del Código F.I.G .</p> <p><b>R2 R3.</b> Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. Salida: Código F.I.G., se permite rondada sin manos</p> <p><b>R3.</b> Solo se permite valor B, si se ejecuta mayor que B = No RC ni consideración de intento.</p>	<p><b>Nota D= Requisitos bonificaciones</b></p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto. <b>EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</b> <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza F.I.G. y 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. <b>R2.</b> Rondada + flik-flak de dos piernas salto extensión. <b>R3.</b> Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda lateral. <b>R4.</b> Giro del grupo 2 COP. <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</b></p>		<p><b>Nota D= Requisitos bonificaciones</b></p>

## B5 HASTA 12 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín. Altura 1,10 m
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Kippe BI y BS. <b>R2.</b> Impulso atrás mínimo a 45°. <b>R3.</b> 1 Cambio de banda (se permite salto de la BI a la BS). <b>R4.</b> Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R2.</b> Por debajo de 45° = No RC pero si intento. <b>R2.</b> Por debajo de la horizontal = No RC ni consideración de intento. <b>R4.</b> Después de la vuelta de apoyo el impulso suplementario no penaliza. <b>Bonificaciones:</b> Bonificaciones: Impulso a la vertical +0,30 piernas juntas u olímpico. <b>R3.</b> Vuelta con apoyo de plantas atrás o delante (carpada o piernas separadas) o cambio de banda con elemento +0,30. Se permiten 2 cambios de banda. Vuelta de molino = A. Pisar BI a BS = A No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' Altura 1,25 m <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. <b>R2.</b> Elementos acrobáticos diferentes. <b>R3.</b> Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a <b>R1, R2. y R4.</b> <b>R4.</b> Giro del grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito F.I.G. máximo valor C.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Entrada del Código F.I.G . Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan). <b>R3.</b> 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 = C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza F.I.G. y 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. <b>R2.</b> 1 Línea acrobática atrás (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). <b>R3.</b> 1 Línea acrobática adelante (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). <b>R4.</b> Giro del grupo 2 COP.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R2</b> y <b>R3</b> elementos con fase de vuelo con o sin manos. <b>R2</b> y <b>R3</b> 4 elementos diferentes. <b>R3</b> paloma de 1 y paloma de 2 = elementos diferentes. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = C.




## B6 HASTA 13-14 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 o doble trampolín. Altura 1,25 m.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Kippe BI y BS. <b>R2.</b> Impulso atrás mínimo a 45°. <b>R3.</b> 1 Cambio de banda (se permite salto de la BI a la BS). <b>R4.</b> Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R2.</b> Por debajo de 45° = No RC pero si intento. <b>R2.</b> Por debajo de la horizontal = No RC ni consideración de intento. <b>R4.</b> Después de la vuelta de apoyo el impulso suplementario no penaliza. <b>Bonificaciones:</b> <b>R2.</b> Bonificaciones: Impulso a la vertical +0,30 piernas juntas u olímpico. <b>R3.</b> Vuelta con apoyo de plantas atrás o delante (carpada o piernas separadas) o cambio de banda con elemento +0,30. Se permiten 2 cambios de banda. Vuelta de molino = A.                      Pisar BI a BS = A No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' Altura 1,25 m <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. <b>R2.</b> 2 Elementos acrobáticos diferentes. <b>R3.</b> Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a <b>R1, R2 y R4.</b> <b>R4.</b> Giro del grupo 3 COP diferente a <b>R1</b> o rodamiento según requisito F.I.G. máximo valor C.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Entrada del Código F.I.G . Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan). <b>R3.</b> 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 = C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza F.I.G. y 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. <b>R2.</b> 1 Línea acrobática atrás (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). <b>R3.</b> 1 Línea acrobática adelante (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). <b>R4.</b> Giro del grupo 2 COP.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R2 y R3</b> elementos con fase de vuelo con o sin manos. <b>R2 y R3</b> 4 elementos diferentes. <b>R3</b> paloma de 1 y paloma de 2 = elementos diferentes. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = C.




## B7 HASTA 12 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Kippe BI y BS. <b>R2.</b> Impulso atrás a la vertical (piernas separadas o piernas juntas). <b>R3.</b> Cambio de banda (se permite vuelta de plantas a saltar a la BS). <b>R4.</b> Quinta, Stalder o pisada a 45° (B).  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R3:</b> Otros cambios con valor Código + 0,30. <b>R4.</b> Valor C Bonificación + 0,30. <b>R4.</b> Por debajo de 45 = No requisito, pero si intento. <b>R4.</b> Debajo de la horizontal o sin reconocimiento de la técnica = No RC ni consideración de intento La vuelta de molino se considera elemento A. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' Altura 1,25 m <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie de danza F.I.G. y salto libre. <b>R2.</b> 2 Elementos acrobáticos diferentes. <b>R3.</b> Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a <b>R1</b> y <b>R2</b> . <b>R4.</b> Giro del grupo 3 COP diferente <b>R1</b> o rodamiento según requisito. F.I.G. máximo valor C.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Entrada y salida valor Código F.I.G. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. <b>RC2:</b> Elementos acro-enlazados + 0,30. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. <b>R2.</b> 2 Línea acrobáticas atrás o adelante F.I.G. <b>R3.</b> Mortal adelante o paloma sin manos, no es necesario que esté en una línea acrobática. <b>R4.</b> Giro del grupo 2 COP.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R2.</b> Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea. <b>R2.</b> Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. <b>R3.</b> No es necesario que este en una línea acrobática.  No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.

## B8 HASTA 13 y 14 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Kippe BI y BS. <b>R2.</b> Impulso atrás a la vertical (piernas separadas o piernas juntas). <b>R3.</b> Cambio de banda (se permite vuelta de plantas a saltar a la BS). <b>R4.</b> Quinta, Stalder o pisada a 45° (B).  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R3.</b> Otros cambios con valor Código + 0,30. <b>R4.</b> Valor C Bonificación + 0,30. <b>R4.</b> Por debajo de 45 = No requisito, pero si intento. <b>R4.</b> Debajo de la horizontal o sin reconocimiento de la técnica = No RC ni consideración de intento  La vuelta de molino se considera elemento A. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' Altura 1,25 m <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie de danza F.I.G. y salto libre. <b>R2.</b> 2 Elementos acrobáticos diferentes. <b>R3.</b> Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a <b>R1</b> y <b>R2</b> . <b>R4.</b> Giro del grupo 3 COP diferente <b>R1</b> o rodamiento según requisito. F.I.G. máximo valor C.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Entrada y salida valor Código F.I.G. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. RC2: Elementos acro-enlazados + 0,30. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. <b>R2.</b> 2 Línea acrobáticas atrás o adelante F.I.G. <b>R3.</b> Mortal adelante o paloma sin manos, no es necesario que esté en una línea acrobática. <b>R4.</b> Giro del grupo 2 COP.	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R2.</b> Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea. <b>R2.</b> Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. <b>R3.</b> No es necesario que este en una línea acrobática.  No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.

## B9 14 AÑOS y >14 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Vuelta de molino o Molino <b>R2.</b> Vuelta libre atrás mínimo a 45° (Quinta, Stalder o pisada) o 2 presas diferentes. <b>R3.1</b> Cambio de banda de la BS a BI o de la BI a BS valor Código. <b>R4.</b> Impulso atrás a la vertical piernas separadas o piernas juntas  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan).  <b>R1.</b> Vuelta de molino sin técnica de bajada de molino no RC. Después de la vuelta de molino el impulso suplementario no penaliza. <b>R2.</b> Quinta, Stalder o pisada Valor C Bonificación + 0,30. La vuelta de molino se considera elemento A. No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' Altura 1,25 m <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie de danza F.I.G. y 1 salto libre <b>R2.</b> Dos elementos ACRO diferentes, uno de ellos con vuelo. <b>R3.</b> Elemento acrobático o de danza valor con valor mínimo B diferente a R1 y R2. <b>R4.</b> Giro grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito. F.I.G. Máximo valor D.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Entrada y salida valor Código F.I.G. 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 E o superior. Si E= a D.
	Mínimo 6 elementos, cuentan máximo 8. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30". <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. <b>R2.</b> 2 Línea acrobáticas atrás o adelante F.I.G. <b>R3.</b> Mortal adelante (posición libre)no es necesario que esté en una línea acrobática. <b>R4.</b> Giro del grupo 2 COP.	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  <b>R2.</b> Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (mortal) en cada línea. <b>R2.</b> Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. <b>R3.</b> No inversión adelante.  No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D.

## B10 15 AÑOS y >15 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.
	Mínimo 6 elementos. <b>REQUISITOS:</b> F.I.G. 1 requisito. El cambio de banda puede ser de la BS a la BI o de la BI a la Bs. <b>MÁXIMO 1 RC FIG: 1x 0,50= 0,50 puntos. 8 elementos.</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Entrada y salida valor Código F.I.G. Penalizaciones F.I.G.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A Tiempo máximo 1'30'' Altura 1,25 m <b>REQUISITOS:</b> F.I.G. 2 Requisitos <b>MÁXIMO 2 RC FIG: 2x 0,50= 1,00 puntos. 8 elementos.</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  Penalizaciones F.I.G. Ejercicio sin salida: DN -0,50 y cuentan máximo 7 elementos (máximo 4 ACRO)
	Mínimo 6 elementos, Tiempo máximo 1'30". <b>REQUISITOS:</b> F.I.G. 2 Requisitos <b>MÁXIMO 2 RC FIG: 2x 0,50= 1,00 puntos. 8 elementos.</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD+ VE + bonificaciones</b>  El mortal adelante puede estar o no dentro de una línea acrobática en los dos casos contaría como parte del requisito 4 F.I.G.  Penalizaciones F.I.G. Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida. Tener en cuenta: máximo 7 elementos (máximo 4 ACRO) para VD y -0,50 de DN

## PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES NIVELES VÍA OLÍMPICA 2024 CAMPEONATO DE ESPAÑA

# 1

## NIVELES VÍA OLÍMPICA

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
<b>VO1 Pre-Benjamín</b>	Hasta 8 años	2016 a 2018
<b>VO2 Benjamín</b>	Hasta 9 años	2015 a 2018
<b>VO3 Prealevín</b>	Hasta 10 años	2014 a 2018
<b>VO4 Alevín</b>	Hasta 11 años	2013 a 2018
<b>VO5 Infantil</b>	Hasta 12 años	2012 a 2018
<b>VO6 Prejuvenil</b>	Hasta 13 años	2011 a 2018
<b>VO7 Juvenil</b>	13 y 14 años	2011 a 2010
<b>VO8 Sénior</b>	15 años y más	2009 y anteriores
<b>VO9 Júnior</b>	14 y 15 años	2010 -2009
<b>VO10 Élite</b>	16 años y > 16	2008 y anteriores



## 2

### 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

- $NOTA D = RC + Valor\ dificultad + valor\ de\ enlace$ . Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa F.I.G.
- VO9 y VO 10 Código F.I.G. 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 F.I.G. / Artístico Barra y suelo penalizaciones código F.I.G.
- 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.  
Pausa INTENCIONADA:






- En **barra y suelo** entre los elementos de un RC si así se requiere. = No se suman 0,50 puntos por el requisito (ND) y 0,50 punto cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
- En **paralelas**: la pausa entre elementos si están en un requisito se penaliza con 0,50 puntos por impulso suplementario (nota E) y no se suman 0,50 puntos por el requisito ( ND); si la pausa es entre requisitos se penaliza 0,50 puntos por impulso suplementario. Solo se penaliza por composición incorrecta (deducciones Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.

#### VO9 y VO10 código F.I.G. en su totalidad.






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).

**VO6 a VO10. SALTO** Las gimnastas deberán ejecutar 2 saltos para optar a la clasificación en este aparato, siguiendo los requisitos especificados en cada nivel





## VÍA OLÍMPICA 1 PRE-BENJAMÍN. HASTA 8 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
 <p>2 saltos a elegir entre: a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60) b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta. (VD 1,60) c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)</p>	<p>Altura colchoneta 1 m. 1 trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 trampolín para opción c</p> <p><b>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</b></p> 
 <p>Ejercicio obligatorio. <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Vuelos x 3 piernas abiertas a juntar adelante y atrás seguido de vuelta al apoyo, <b>R2.</b> Impulso atrás a 45° piernas juntas y <b>R3.</b> Vuelta al apoyo, con o sin pausa, bajar a <b>R4.</b> Puntas a la banda 3" dinámico x 2, vuelo adelante + vuelo atrás, vuelo adelante+ vuelo atrás a soltar atrás al suelo <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A = 0,80</b></p>	<p><b>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD).</b> <b>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.</b></p> <p><b>R4.</b> los vuelos pueden ser con piernas juntas o separadas.</p> <p><b>R1.</b> No hay penalización por impulso suplementario. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto. por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>
 <p>Ejercicio obligatorio: <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Arco adelante o atrás . <b>R2.</b> 1/2 Giro o giro sobre 1 pierna (A) <b>R3.</b> Serie danza (2 elementos) libres. <b>R4.</b> Rueda (A). <b>ELEMENTOS OBLIGATORIO NO REQUISITOS:</b> Posición de mantenimiento a elegir entre elementos 4.102 – 4.202 – 4.103 manteniendo mínimo 2" / Entrada danza o acrobático. Salida COP o con manos en el extremo de la barra. <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B</b></p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". Elemento 4.102 De 180° a 150° (30° desde la vertical) -0,10 puntos. De 150° a 135° (45° desde la vertical) -0,30 puntos. A partir de 135° no se considerará como el elemento requerido. Salida con manos en el extremo de la barra= A</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>
 <p>Ejercicio obligatorio: <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Rondada Flik-flak de dos piernas con salto en extensión . <b>R2.</b> Pasaje de danza FIG <b>R3.</b> Paloma de 1 pierna + paloma de dos piernas, salto y rueda. <b>R4.</b> Giro 360° sobre una pierna. <b>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO:</b> Arco atrás desde una pierna min 90° y terminar en ángel <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B</b></p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto. por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>



## VÍA OLÍMPICA 2 PRE-BENJAMÍN. HASTA 9 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
 <p>2 saltos a elegir entre: a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60) b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta. (VD 1,60) c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)</p>	<p>Altura de la plataforma 1m con colchonetas detrás a 1 m. 1 trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 trampolín para opción c</p>  <p><b>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</b></p>
 <p>Ejercicio obligatorio. <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Kippe BI, impulso atrás mínimo a 45° con piernas juntas y vuelta al apoyo (3A). <b>R2.</b> Impulso atrás con piernas juntas y estiradas a pisar BI, saltar a la BS (A) o vuelta de plantas 5.108 COP (A) dorsal o palmar 5.105 <b>R3.</b> Saltar a la BS 3 vuelos adelante y atrás <b>R4.</b> SALIDA: Seguido de vuelo con ½ giro a presa mixta antes de soltar la banda. <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A = 0,80</b></p>	<p><b>R1.</b> No hay penalización por impulso suplementario entre <b>R1</b> y <b>R2</b>. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>
 <p>Ejercicio obligatorio: <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie danza FIG. <b>R2.</b> Serie acrobática: arcos adelante o atrás (1A). <b>R3.</b> Giro grupo 3 COP <b>R4.</b> Rondada o flik-flak encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida). / 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 <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B</b></p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60".  Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>
 <p>Ejercicio obligatorio: <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza FIG (2 A/B). <b>R2.</b> Rondada flik-flak mortal atrás agrupado (3A). <b>R3.</b> Paloma de dos piernas, Flik-flak adelante (2A). <b>R4.</b> 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro. ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Quinta a la vertical. Orden de ejecución libre. Total 5 acrobáticos y 3 danza <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B</b></p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60".  Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto. por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>

## VÍA OLÍMPICA 3 PRE-BENJAMÍN. HASTA 10 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
 <p>2 saltos a elegir entre: a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60) b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta. (VD 1,60) c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)</p>	<p>Altura de la plataforma 1,10 m con colchonetas detrás a 1,10 m. 1 trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 trampolín para opción c</p> <p><b>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</b></p>
 <p>Ejercicio obligatorio. <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Kippe Bl, impulso atrás a la vertical <b>R2.</b> Vuelta atrás libre (Quinta, Stadler o molino de plantas) mínimo a 45° (B). <b>R3.</b> Kippe Bl impulso atrás a pisar con piernas estiradas Bl saltar a la BS (A) o vuelta de plantas 5.108 COP (A) dorsal o en palmar 5.105 , Kippe BS (A) <b>R4.</b> Impulso atrás piernas juntas mínimo 45° (A) Vuelta de Molino (A) o Molino B. SALIDA: Impulso atrás vuelo adelante y mortal atrás en plancha.  <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B o C</b></p>	<p>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 impulso suplementario para hacer impulso atrás. <b>BONIFICACIÓN</b> <b>R2.</b> a vertical 0,1 <b>R2.</b> No llegar a 45° no requisito pero si intento <b>R3.</b> Impulso atrás (no requisito de grados) <b>R4.</b> No llegar a 45°= no requisito pero si intento 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).</p>
 <p>Ejercicio obligatorio: <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie danza FIG . <b>R2.</b> Giro grupo 3 COP (1A/B) <b>R3.</b> Serie acrobática: elemento sin vuelo + elemento con vuelo. Si se realiza hacia atrás con efecto rebote. <b>R4.</b> Rondada o flic flac de 2 piernas encima de la barra(también se puede utilizar como elemento previo a la salida) SALIDA: COP. Orden de ejecución libre. <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B</b></p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60".</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B.</p>
 <p>Ejercicio obligatorio Elementos A y B (mínimo 8) en este caso 5 danza y 3 acro. <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de danza FIG (2 A/B). <b>R2.</b> 2 líneas acrobáticas. Con un elemento sin manos diferente en cada línea. <b>R3.</b> Mortal atrás extendido (A) debe de estar en el requisito 2. <b>R4.</b> 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: 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro. <b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B</b></p>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B.</p>

## VÍA OLÍMPICA 4 ALEVÍN. HASTA 11 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>Realizar dos saltos: 1 salto VD FIG. Segundo salto con entrada diferente al primero (GRUPO 1).</p>	<p>Altura 1,25 m. 1 trampolín o trampolín doble. Nota D: valor FIG del salto Cuando el segundo salto es el mismo que el primero: <math>NF\ SALTO2=0</math> Cuando la entrada del segundo salto NO es DIFERENTE: <math>[(NFSALTO1)+(NF\ SALTO2 - 2PUNTOS)]/2</math></p> <p><b>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</b></p>
	<p>Ejercicio obligatorio. Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p><b>REQUISITOS:</b>  <b>R1.</b> Kippe BI, olímpico con medio giro  <b>R2.</b> Kippe, despegue a la vertical piernas juntas, Quinta  <b>R3.</b> Kippe BI, impulso atrás a pisar la BI con piernas estiradas BI y vuelta de plantas 5.105 COP presa palmar a saltar a BS  <b>R4.</b> Kippe, olímpico, molino (B) y salida mortal en plancha</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B y C</b></p>	<p>Penalizaciones FIG. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 puntos por cada elemento que falte (deducciones neutrales)</p>
	<p>Ejercicio obligatorio. Elementos A, B y C (8 elementos) orden libre</p> <p><b>REQUISITOS:</b>  <b>R1.</b> Serie danza F.I.G. (A/B/C) (2 elementos).  <b>R2.</b> Serie acrobática: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales)  <b>R3.</b> Giro grupo 3  <b>R4.</b> Elemento acrobático ad/lat y atrás RC F.I.G. Entrada mínimo A. Salida COP.</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B y C</b></p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1' 10".</p> <p>Bonus: 0,20 Serie Acro con elemento sin apoyo de manos</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>
	<p>Ejercicio obligatorio Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p><b>REQUISITOS:</b>  <b>R1.</b> Pasaje de danza FIG  <b>R2.</b> 1 línea acrobática FIG con mortal adelante  <b>R3.</b> 1 línea acrobática FIG con 2 mortales atrás  <b>R4.</b> 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B y C</b></p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1' 10".</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p>

## VÍA OLÍMPICA 5 INFANTIL. HASTA 12 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>Realizar dos saltos: 1 salto VD FIG. Segundo salto con entrada diferente al primero (GRUPO 1).</p>	<p>Altura 1,25 m. 1 trampolín. Nota D: valor FIG del salto Cuando el segundo salto es el mismo que el primero: <math>NF\ SALTO2=0</math> Cuando la entrada del segundo salto NO es DIFERENTE: <math>[(NFSALTO1)+(NF\ SALTO2 - 2PUNTOS)]/2</math></p> <p><b>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS DIFERENTES.</b></p>
	<p>Elementos A, B, C y D (8 mínimo) <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida) <b>R2.</b> Despegue vertical + Quinta <b>R3.</b> 1 elemento con mínimo 180° de giro o más pasando por la vertical. <b>R4.</b> Dos molinos atrás + salida de mortal en plancha (cambio de la BI a la BS sin elemento no penaliza).</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p><b>BONIFICACIONES:</b> +0,20 Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical. +0,10 Elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferente al del R2</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (8 mínimo) <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Serie danza FIG (A/B/C/D) 2 elementos. <b>R2.</b> Serie acrobático: 2 elementos con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales). <b>R3.</b> Giro grupo 3 COP <b>R4.</b> Elementos acrobáticos ad/lat y atrás. Requisito FIG. Orden de ejecución libre.</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p>Entrada mínimo A. Salida: COP. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".</p> <p><b>BONIFICACIONES</b> 0,1 RC2 con elemento sin apoyo de manos 0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondada/flic flac) 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (8 mínimo) <b>REQUISITOS:</b> <b>R1.</b> Pasaje de Danza FIG. + 2 elementos danza, uno giro mínimo B <b>R2.</b> 2 líneas acrobáticas diferentes, una de ellas con mínimo 2 mortales. <b>R3.</b> Mortal atrás extendido con mínimo 360° giro longitudinal en R2. <b>R4.</b> Mortal adelante extendido (B) en R2.</p> <p>Los requisitos 3 y 4 deben de estar dentro de una línea acrobática. Orden de ejecución libre</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p>Salida: COP. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".</p> <p><b>BONIFICACIONES</b> 0,1 línea ACRO con enlace indirecto A+A+A 0,1 Línea ACRO con enlace indirecto B+A</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>

## VÍA OLÍMPICA 6 PRE-JUVENIL. HASTA 13 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>A elegir entre:</p> <p>a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo.</p> <p>b) Dos saltos <b>diferentes</b> (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).</p>	<p>Altura 1,25 m.</p> <p>1 trampolín</p> <p>Nota D: valor FIG del salto</p> <p>NF opción b: Media de los dos saltos diferentes.</p> <p>Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (8 mínimo)</p> <p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida)</p> <p><b>R2.</b> Dos elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5</p> <p><b>R3.</b> 1 elemento con mínimo 180° de giro pasando por la vertical</p> <p><b>R4.</b> Cambio de banda (BS- BI o BI a BS)</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p><b>BONIFICACIONES:</b></p> <p>0,1 elemento en presa palmar pasando por la vertical</p> <p>0,2 Tercer elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferente al del R2</p> <p>0,2 Salida min B</p> <p>0,20 elemento sin vuelo con min 360° de giro (no entrada)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (8 mínimo)</p> <p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Serie Danza FIG</p> <p><b>R2.</b> Serie ACRO FIG</p> <p><b>R3.</b> Giro grupo 3 COP</p> <p><b>R4.</b> Elementos ACRO en diferentes direcciones (Ad/lat y atrás)</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p>Entrada mínimo A. Salida: COP. / Composición artística y penalizaciones FIG. /Tiempo máximo 1'30".</p> <p><b>BONIFICACIONES</b></p> <p>0,2 Enlace de 3 elementos Acro en RC2</p> <p>0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondata/flic flac) + salida B</p> <p>0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida B</p> <p>0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (rodanda + flic flac 2 piernas + salida A</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (8 mínimo)</p> <p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Serie Danza FIG</p> <p><b>R2.</b> Mínimo 2 líneas acrobáticas diferentes, una de ellas con min. 2 mortales</p> <p><b>R3.</b> Línea ACRO adelante</p> <p><b>R4.</b> Mortal con giro EL (mín. 360°)</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p>Salida COP./Composición artística y penalizaciones FIG./Tiempo máximo 1'30"/Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG</p> <p><b>BONIFICACIONES</b></p> <p>0,2 Acro D</p> <p>0,1 Enlace ACRO indirecto A+A+B</p> <p>0,2 ACRO indirecto A+A+C</p> <p>0,1 elementos danza C (cada vez)</p> <p>0,2 elementos danza D (cada vez)</p>

## VÍA OLÍMPICA 7 JUVENIL. 13 , 14 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>A elegir entre:</p> <p>a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo.</p> <p>b) Dos saltos <b>diferentes</b> (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).</p>	<p>Altura 1,25 m.</p> <p>1 trampolín</p> <p>Nota D: valor FIG del salto</p> <p>NF opción b: Media de los dos saltos diferentes.</p> <p>Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0</p>
	<p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida)</p> <p><b>R2.</b> Elemento sin vuelo con mínimo 360° de giro</p> <p><b>R3.</b> Cambio de banda FIG</p> <p><b>R4.</b> Mínimo 2 elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2,4,5</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p>Salida: COP</p> <p><b>BONIFICACIONES:</b></p> <p>0,2 Elemento con vuelo en la misma banda</p> <p>0,2 Salida mínimo C</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1</b> Serie de danza FIG</p> <p><b>R2</b> Giro (Gr. 3) o Rol/Tijera</p> <p><b>R3</b> Serie acrobática FIG</p> <p><b>R4</b> Elementos acro en diferentes direcciones (ad/lat y atr)</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p>Entrada mínimo A. Salida: COP. / Composición artística y penalizaciones FIG. /Tiempo máximo 1'30".</p> <p><b>BONIFICACIONES</b></p> <p>0,1 RC3 con enlace de 3 elementos</p> <p>0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondada/flic flac) + salida C</p> <p>0,2 Salida: desde dos elemento ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida C</p> <p>0,2 Salida: desde dos elemento ACRO con vuelo (rodanda + flic flac 2 piernas + salida B</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p><b>REQUISITOS:</b></p> <p><b>R1.</b> Pasaje de danza FIG</p> <p><b>R2.</b> Mortal con giro EL (mín. 360°)</p> <p><b>R3.</b> Mortal con doble giro ET</p> <p><b>R4.</b> Mortal atrás y mortal adelante (no inversiones sin manos) en la misma u otra línea acrobática.</p> <p><b>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C Y D</b></p>	<p><b>BONIFICACIONES</b></p> <p>0,1 Dos o más mortales diferentes en línea ACRO</p> <p>0,2 Enlace ACRO directo C+B o B+C o más</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG.</p> <p>Tiempo máximo 1'30".</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>



## VÍA OLÍMPICA 8 SÉNIOR 15 AÑOS Y >15 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>A elegir entre:</p> <p>a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo.</p> <p>b) Dos saltos <b>diferentes</b> (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).</p>	<p>Altura 1,25 m.</p> <p>1 trampolín</p> <p>Nota D: valor FIG del salto</p> <p>NF opción b: Media de los dos saltos diferentes.</p> <p>Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0</p>
	<p><b>REQUISITOS:</b></p> <p>Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p.</p> <p><b>RC:</b> 3 x 0,50= 1,50 puntos.</p> <p><b>RC:</b> 4 x 0,50= 2,00 puntos.</p>	<p>NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones.</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p><b>REQUISITOS:</b></p> <p>Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p.</p> <p><b>RC:</b> 3 x 0,50= 1,50 puntos.</p> <p><b>RC:</b> 4 x 0,50= 2,00 puntos.</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG.</p> <p>Tiempo máximo 1'30".</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones.</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>
	<p>Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8)</p> <p><b>REQUISITOS:</b></p> <p>Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p.</p> <p><b>RC:</b> 3 x 0,50= 1,50 puntos.</p> <p><b>RC:</b> 4 x 0,50= 2,00 puntos.</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG.</p> <p>Tiempo máximo 1'30".</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones.</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p>

## VÍA OLÍMPICA 9 JÚNIOR 14 Y 15 AÑOS (CÓDIGO FIG JÚNIOR)

REQUISITOS COMPETICIÓN Gimnastas con los 4 requisitos FIG		ESPECIFICACIONES
	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)	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 de 0,50 puntos. La salida D o más NO bonifica.
	FIG. Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	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 de 0,50 puntos. La salida D o más NO bonifica.
	FIG. Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	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 de 0,50 puntos. La salida D o más NO bonifica.

## VÍA OLÍMPICA 10 ÉLITE 16 Y >16 AÑOS (CÓDIGO FIG SÉNIOR)

REQUISITOS COMPETICIÓN Gimnastas con los 4 requisitos FIG		ESPECIFICACIONES
	FIG. 1 o 2 saltos. (*)	Nota D: valor del salto. (*) Requisitos COP Sénior para la clasificación de salto.
	FIG. Elementos COP (mínimo 8)	Código FIG en su totalidad.
	FIG. Elementos COP (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.
	FIG. Elementos COP (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.