

rfeg

real federacion española de gimnasia

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA ELEMENTOS TÉCNICOS 2023



GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA ELEMENTOS TÉCNICOS POR EDADES 2023

Octubre de 2022

CATEGORÍA N1. OBJETIVOS TÉCNICOS.

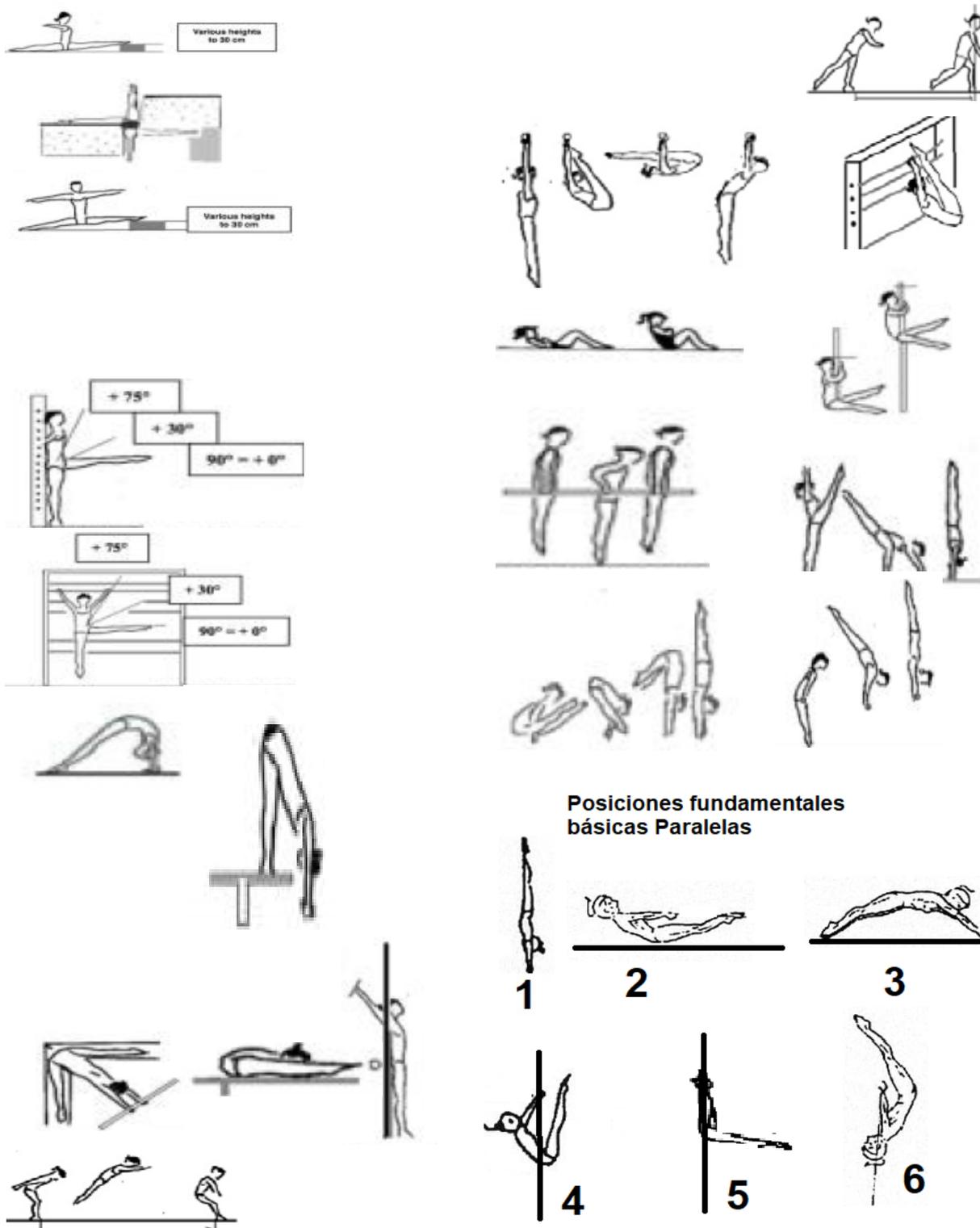
5, 6 y 7 años

SALTO	SUELO
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Técnica de carrera. ▪ 3 pasos ante salto y impulsión en el trampolín o minitramp. ▪ Con carrera: Voltereta con trampolín sobre 40/80 cm. ▪ Con carrera: Vertical impulsión sobre 40/80 cm. ▪ Con carrera: Paloma a caer de espalda sobre 40/80 cm. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Volteretas adelante. ▪ Voltereta atrás. ▪ Voltereta lateral (todas con piernas abiertas, juntas. Posición agrupada y extendida, con manos y sin manos. ▪ Verticales. ▪ Rueda. ▪ Rondadas desde parado. ▪ Stalder a la vertical. ▪ Cuarta/Quinta. ▪ Arco adelante. ▪ Arco atrás. ▪ Pre acrobacia en circuito con elementos blandos. ▪ Ante salto y vertical, antesalto y rueda, antesalto y rondada. ▪ Trabajo inicial en minitramp o cama elástica. ▪ Iniciación a los giros longitudinales, en el aire, en el suelo. ▪ Ballet y elementos gimnásticos. ▪ Trabajo del artístico.
PARALELAS	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vuelos BI. ▪ Vuelos BS. ▪ Posiciones fundamentales dinámicas y estáticas. ▪ Vuelta de apoyo atrás. ▪ Vuelos con medio giro. ▪ Trabajo básico de Kippe. ▪ Kippe BI. ▪ Trabajo de vertical, despegues piernas juntas y/o olímpico. ▪ Inicio trabajo con correas. ▪ Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas. 	
BARRA	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas). ▪ Verticales piernas juntas y abiertas manteniendo 10". ▪ Arcos adelante. ▪ Arcos atrás. ▪ Tic-tac. ▪ Voltereta adelante. ▪ Rueda. ▪ Saltos gimnásticos básicos. ▪ Trabajo del artístico. 	

CATEGORÍA N1. OBJETIVOS TÉCNICOS.

5, 6 y 7 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA N2. OBJETIVOS TÉCNICOS.

7 y 8 años

SALTO

- Técnica de carrera.
- 3 pasos ante salto y impulsión en el trampolín o minitramp.
- Con carrera: Paloma sobre 40/80 cm.
- **Iniciación a la rondada a caer de espalda sobre 1m.**
- **Entrada de Tsukahara.**
- **Paloma a caer de espalda o de pie sobre colchonetas.**

PARALELAS

- Vuelos BI.
- Vuelos BS.
- Posiciones fundamentales dinámicas y estáticas.
- Vuelta de apoyo.
- Vuelos con medio giro.
- Kippe.
- Trabajo de vertical.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.
- **Kippe BI**
- **Kippe BS**
- **Despegues desde parado con piernas abiertas o cerradas.**
- **Trabajo con correas**
- **Kippe a pisar la banda inferior.**
- **Vueltas de molino.**
- **Inicio trabajo con correas.**

SUELO

- Volteretas adelante.
- Voltereta atrás.
- Voltereta lateral (todas con piernas abiertas, juntas. Posición agrupada y extendida, con manos y sin manos.
- Verticales.
- Rueda.
- Rondadas desde parado.
- Stalder a la vertical.
- Cuartas.
- Arco adelante.
- Arco atrás.
- Pre acrobacia en circuito con elementos blandos.
- Ante salto y vertical, antesalto y rueda, antesalto y rondada.
- Trabajo inicial en minitramp o cama elástica.
- Iniciación a los giros longitudinales, en el aire, en el suelo.
- Trabajo de la corbeta.
- **Flik flak desde parado con 1 pierna, con dos piernas**
- **Paloma de 1 pierna**
- **Paloma de dos piernas**
- **Flik-flak adelante**
- **Rondada flik flak**
- **Ballet y elementos gimnásticos**
- **Trabajo del artístico**

CATEGORÍA N2. OBJETIVOS TÉCNICOS.

7 y 8 años

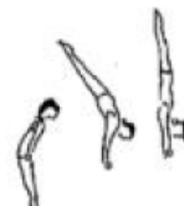
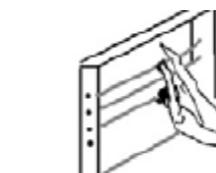
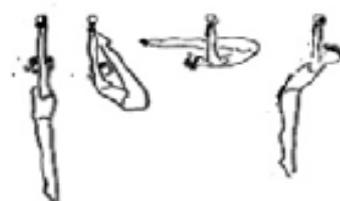
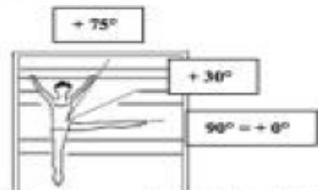
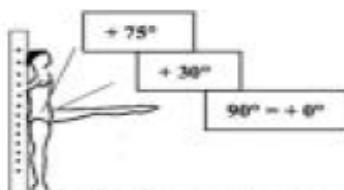
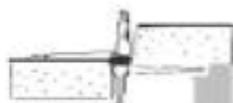
BARRA

- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Verticales.
- Arcos adelante.
- Arcos atrás.
- Tic-tac.
- **Rueda**
- **Arcos en serie adelante y atrás**
- **Rondada desde parada**
- **Rueda con velocidad en el extremo de la barra**
- **Flik-flak con ayuda**
- **Trabajo del artístico**

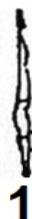
CATEGORÍA N2. OBJETIVOS TÉCNICOS.

7 y 8 años

APTITUDES FÍSICAS



Posiciones fundamentales básicas Paralelas



CATEGORÍA N3. OBJETIVOS TÉCNICOS.

8 y 9 años

SALTO

- Técnica de carrera.
- Iniciación a la rondada a caer de espalda sobre 1m.
- Entrada de Tsukahara.
- Paloma a caer de espalda o de pie sobre colchonetas.
- **Paloma**
- **Tsukahara**
- **Rondada F.F. a caer de pie sobre colchoneta**

PARALELAS

- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.
- Kippe BI.
- Kippe BS.
- Despegues desde parado con piernas abiertas o cerradas.
- Trabajo con correas.
- Kippe a pisar la banda inferior.
- Vueltas de molino.
- **Kippe despegue a la vertical**
- **Molinos atrás**
- **Molinos adelante (en correa, con ayuda)**
- **Vuelos medio giro (lo más alto posible) en serie**
- **Trabajo de las salidas en plancha**

BARRA

- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Verticales.
- Arcos adelante.
- Arcos atrás.
- Tic-tac.
- Rueda.
- Arcos en serie adelante y atrás.
- Rondada desde parado.
- Rueda con velocidad en el extremo de la barra.
- **Flik-Flak de uno**
- **Flik-Flak dos pies**
- **Paloma**
- **Inicio a las series acrobáticas (arco + FF)**
- **Elementos sin manos en suelo o barra baja**
- **Rondada de salida**
- **Trabajo del artístico**

CATEGORÍA N3. OBJETIVOS TÉCNICOS.

8 y 9 años

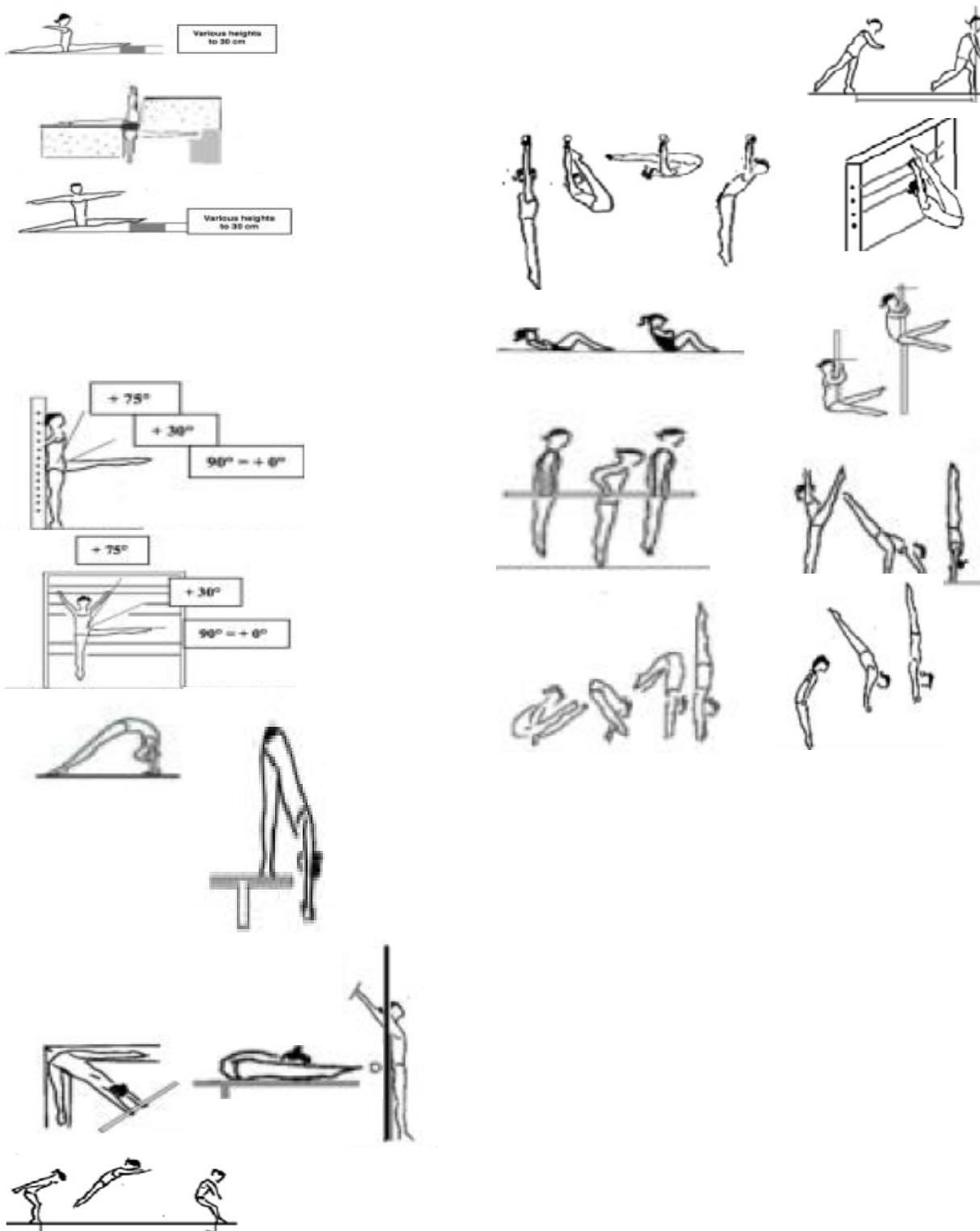
SUELO

- Volteretas adelante.
- Voltereta atrás.
- Voltereta lateral.
- Verticales.
- Rueda.
- Rondadas desde parado.
- Stalder a la vertical.
- Quinta.
- Arco adelante.
- Arco atrás.
- Pre acrobacia en circuito con elementos blandos.
- Ante salto y vertical, antesalto y rueda, antesalto y rondada.
- Trabajo inicial en minitramp o cama elástica o Iniciación a los giros longitudinales, en el aire, en el suelo.
- Flik flak desde parado con 1 pierna, con dos piernas.
- Paloma de 1 pierna.
- Paloma de dos piernas.
- Flik-flak adelante.
- **Rondada FF elevación a caer de espalda en altura**
- **Rondada FF mortal atrás agrupado**
- **Rondada FF mortal atrás extendido**
- **Mortal adelante**
- **Ballet y elementos gimnásticos**
- **Trabajo del artístico**

CATEGORÍA N3. OBJETIVOS TÉCNICOS.

8 y 9 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA N4. OBJETIVOS TÉCNICOS.

9 y 10 años

SALTO

- Técnica de carrera.
- Iniciación a la rondada a caer de espalda sobre 1m.
- Entrada de Tsukahara.
- Paloma a caer de espalda o de pie sobre colchonetas.
- Paloma.
- Rondada F.F a caer de pie sobre colchoneta.
- Iniciación a la paloma mortal con colchonetas altas.
- Tsukahara agrupado.
- Yurchenco agrupado.

BARRA

- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Verticales.
- Arcos adelante.
- Arcos atrás.
- Tic-tac.
- Rueda.
- Arcos en serie adelante y atrás.
- Rondada desde parado.
- Rueda con velocidad en el extremo de la barra.
- Flik-Flak de uno.
- Flik-Flak dos pies.
- Paloma.
- Inicio a las series acrobáticas (arco + FF)
- Elementos sin manos en suelo o barra baja.
- Elementos en serie.
- Salidas.
- Elementos sin manos.
- Trabajo del artístico.

PARALELAS

- Vuelos BI.
- Vuelos BS.
- Posiciones fundamentales dinámicas y estáticas.
- Vuelta de apoyo atrás.
- Vuelos con medio giro.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.
- Kippe BI.
- Kippe BS.
- Despegues desde parado con piernas abiertas o cerradas.
- Trabajo con correas.
- Kippe a pisar la banda inferior.
- Vueltas de molino.
- Kippe despegue a la vertical.
- Molinos adelante (en correa, con ayuda)
- Vuelos medio giro (lo más alto posible) en serie.
- Molinos atrás.
- Quintas.
- Stalder.
- Vueltas de apoyo a la vertical.
- Salida en plancha.
- Molino medio con ayuda.
- Molino con giro con ayuda.

CATEGORÍA N4. OBJETIVOS TÉCNICOS.

9 y 10 años

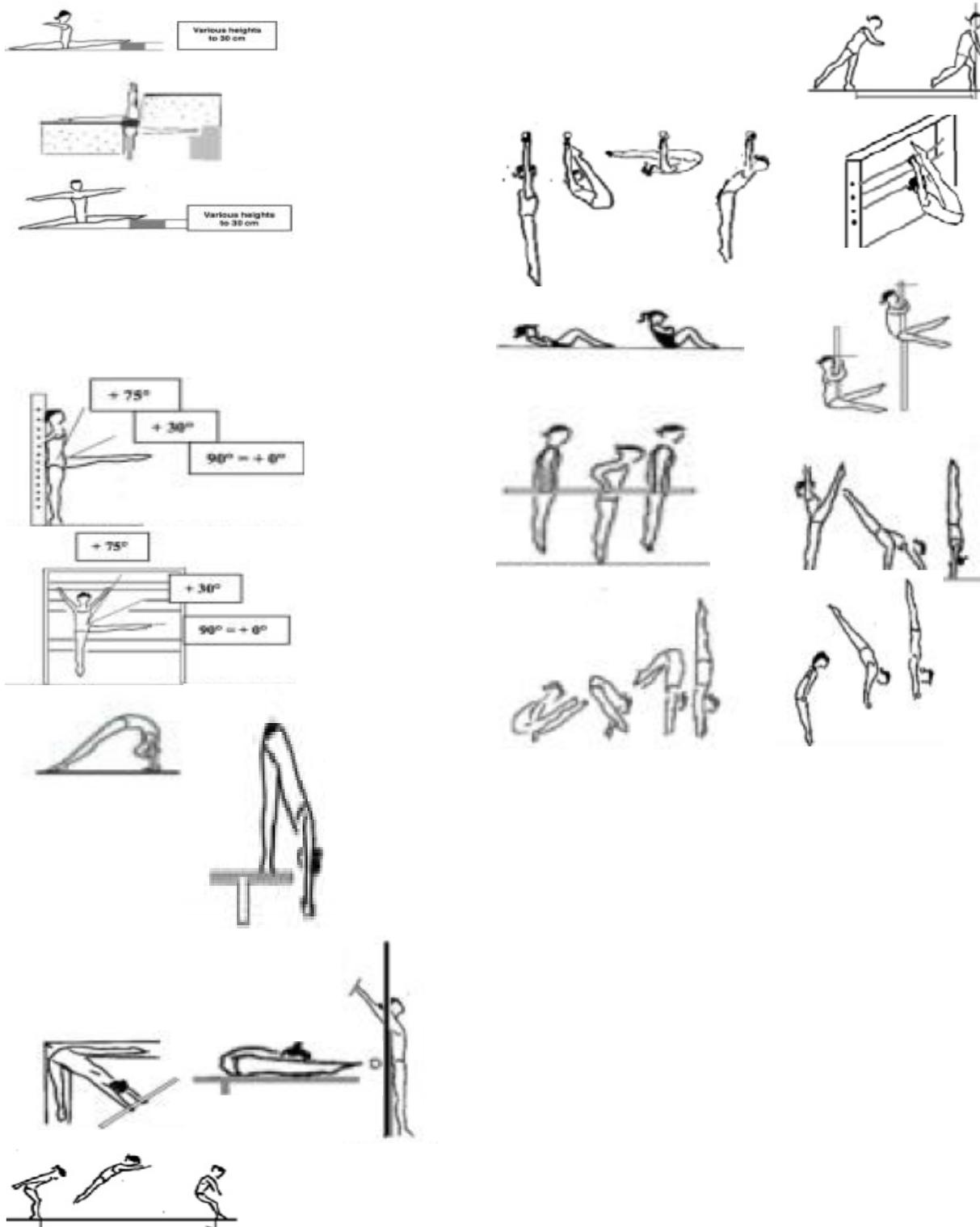
SUELO

- Volteretas adelante.
- Voltereta atrás.
- Voltereta lateral.
- Verticales.
- Rueda.
- Rondadas desde parado.
- Stalder a la vertical.
- Quinta.
- Arco adelante.
- Arco atrás.
- Ante salto y vertical, antesalto y rueda, antesalto y rondada.
- Trabajo en minitramp o cama elástica.
- Iniciación a los giros longitudinales, en el aire, en el suelo.
- Flik flak desde parado con 1 pierna, con dos piernas.
- Paloma de 1 pierna.
- Paloma de dos piernas.
- Flik-flak adelante.
- Rondada FF elevaciona a caer de espalda en altura.
- Rondada FF mortal atrás agrupado.
- Rondada FF mortal atrás extendido.
- Mortal adelante.
- Elementos en serie con tempo.
- Mortal adelante en plancha.
- Mortal atrás agrupados.
- Mortal atrás extendido.
- Iniciación a los giros longitudinales adelante.
- Iniciación a los giros longitudinales atrás.
- Iniciación al doble mortal.
- Ballet y elementos gimnásticos.
- Trabajo del artístico.

CATEGORÍA N2. OBJETIVOS TÉCNICOS.

7 y 8 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA N5. OBJETIVOS TÉCNICOS.

10 y 11 años

SALTO

- N5
- Yurchenco agrupado.
- Tsukahara agrupado.
- Paloma de pié a la altura del potro.

BARRA

- N5
- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Serie acro FIG.
- 2 Acro D.
- 2 danza C.
- Salida B.
- Trabajo del artístico.

PARALELAS

- N5
- Correas: x 10 elementos con Quinta, Stalder, pisar vertical, adelante + Endo + salida plancha.
- Kippe vertical x 5
- Molinos adelante.
- Molino medio con ayuda.
- Molino con giro con ayuda.
- Salida Mortal planchado.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

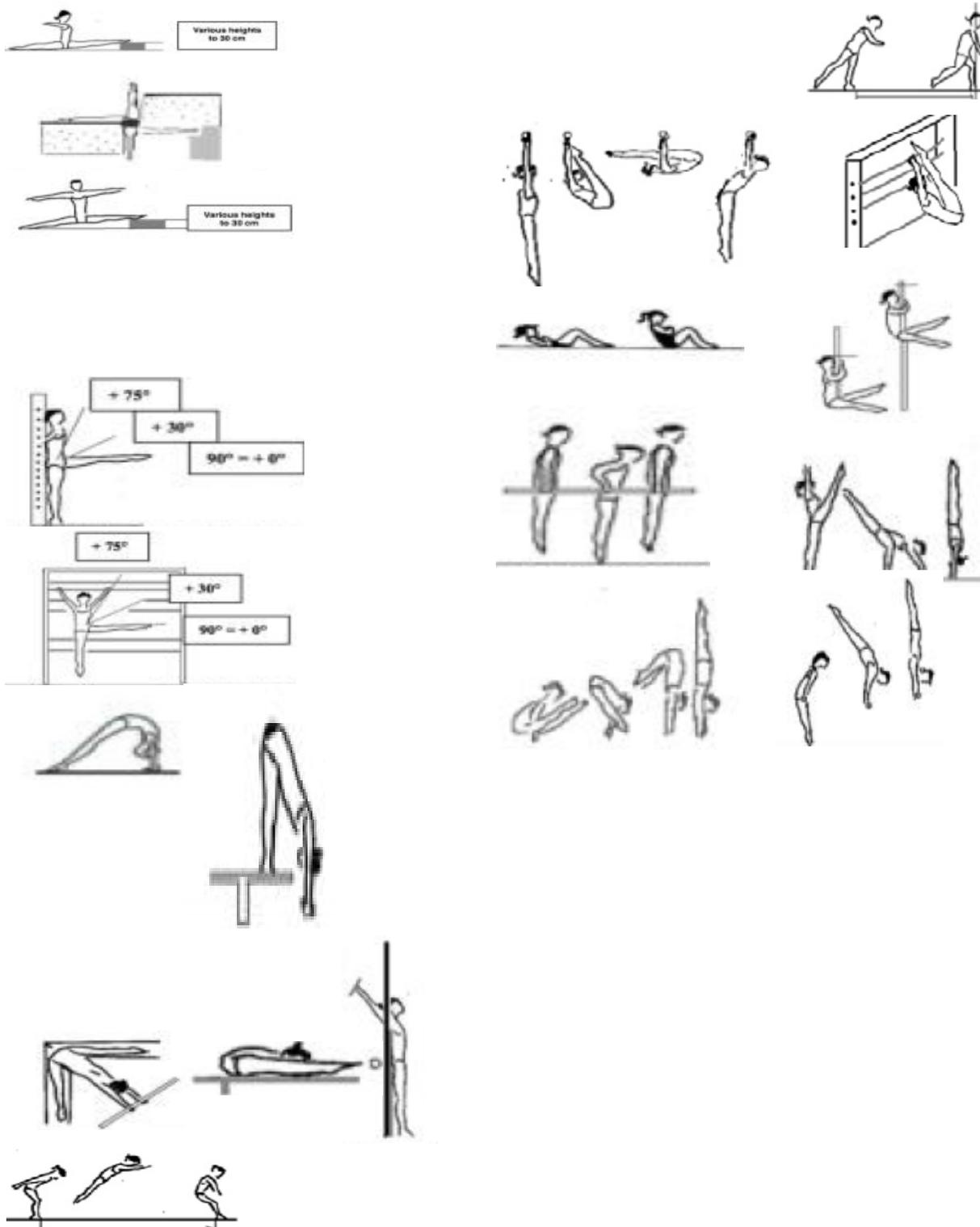
SUELO

- N5
- Mortal y medio agrupado atrás con altura.
- Plancha con pirueta.
- Series de tempo x 3
- Series de mortal adelante x 3
- 2/3 danza C.
- Ballet y elementos gimnásticos.
- Salida B.
- Trabajo del artístico.

CATEGORÍA N5. OBJETIVOS TÉCNICOS.

10 y 11 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA N6. OBJETIVOS TÉCNICOS.

11 y 12 años

SALTO

- N6
- Yurchenco agrupado.
- Tsukahara agrupado.
- Paloma de pié a la altura del potro.
- Yurchenco planchado.

BARRA

- N6
- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Serie acro FIG.
- 3 danza C.
- 2 Acro C.
- 2 Acro D.
- Salida B/C.
- Trabajo del artístico.

PARALELAS

- N6
- Correas: x 10 elementos con Quinta, Stalder, pisar vertical, adelante.
- Kippe vertical x 5
- Molinos adelante.
- Molino medio.
- Molino con giro.
- Sueltas con ayuda.
- Pak.
- Filé.
- Chinito.
- Salida B7C.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

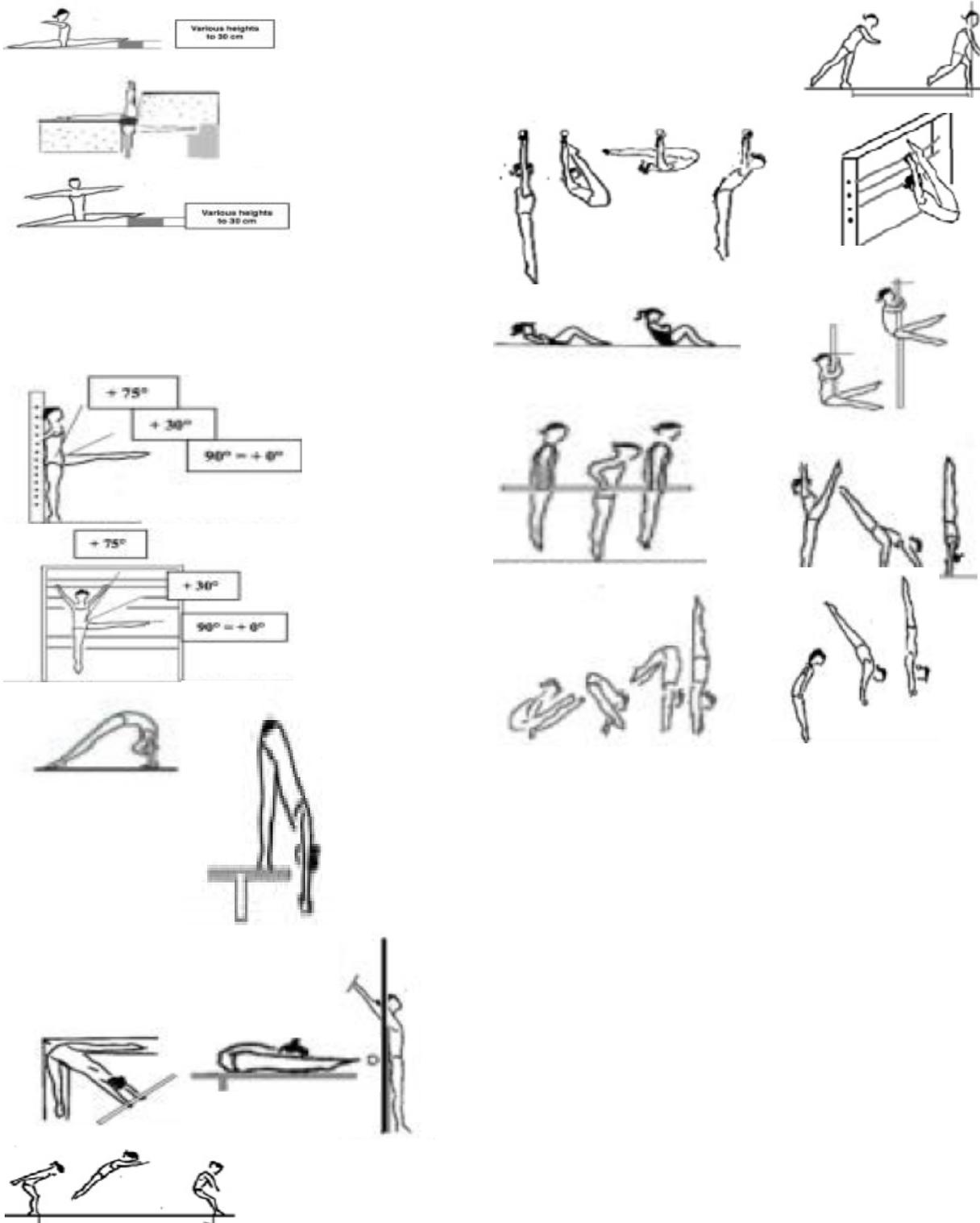
SUELO

- N6
- Doble mortal agrupado atrás.
- Doble pirueta atrás.
- Serie acrobática con tempo.
- Series de mortal adelante x 3
- Mortal planchado adelante.
- 2/3 danza C.
- Ballet y elementos gimnásticos.
- Salida B/C.
- Trabajo del artístico.

CATEGORÍA N6. OBJETIVOS TÉCNICOS.

11 y 12 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA N7. OBJETIVOS TÉCNICOS.

12 y 13 años

SALTO

- N7
- Yurchenco planchado.
- Yurchenco agrupado con pirueta.
- Rondada medio a caer de pie.
- Paloma mortal con medio giro en el foso.
- Yurchenco planchado con pirueta (o todas las variantes con Tsukahara)

BARRA

- N7
- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Requisitos FIG. Junior.
- 2 danza C.
- 1 danza D.
- 2 Acro C.
- 2 Acro D.
- Salida C.
- Trabajo del artístico.

PARALELAS

- N7
- Correas: x 10 elementos con Quinta, Stalder, pisar vertical, adelante.
- Kippe vertical x 5.
- Pisar adelante.
- Elemento con medio giro.
- Elemento con giro.
- 1 Elemento de vuelo misma banda mínimo D.
- Otras sueltas con ayuda.
- Elemento cerca x 3.
- Molino medio.
- Molino con giro.
- Pak.
- Filé.
- Chinito.
- Sháposhnikova.
- Salida C.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

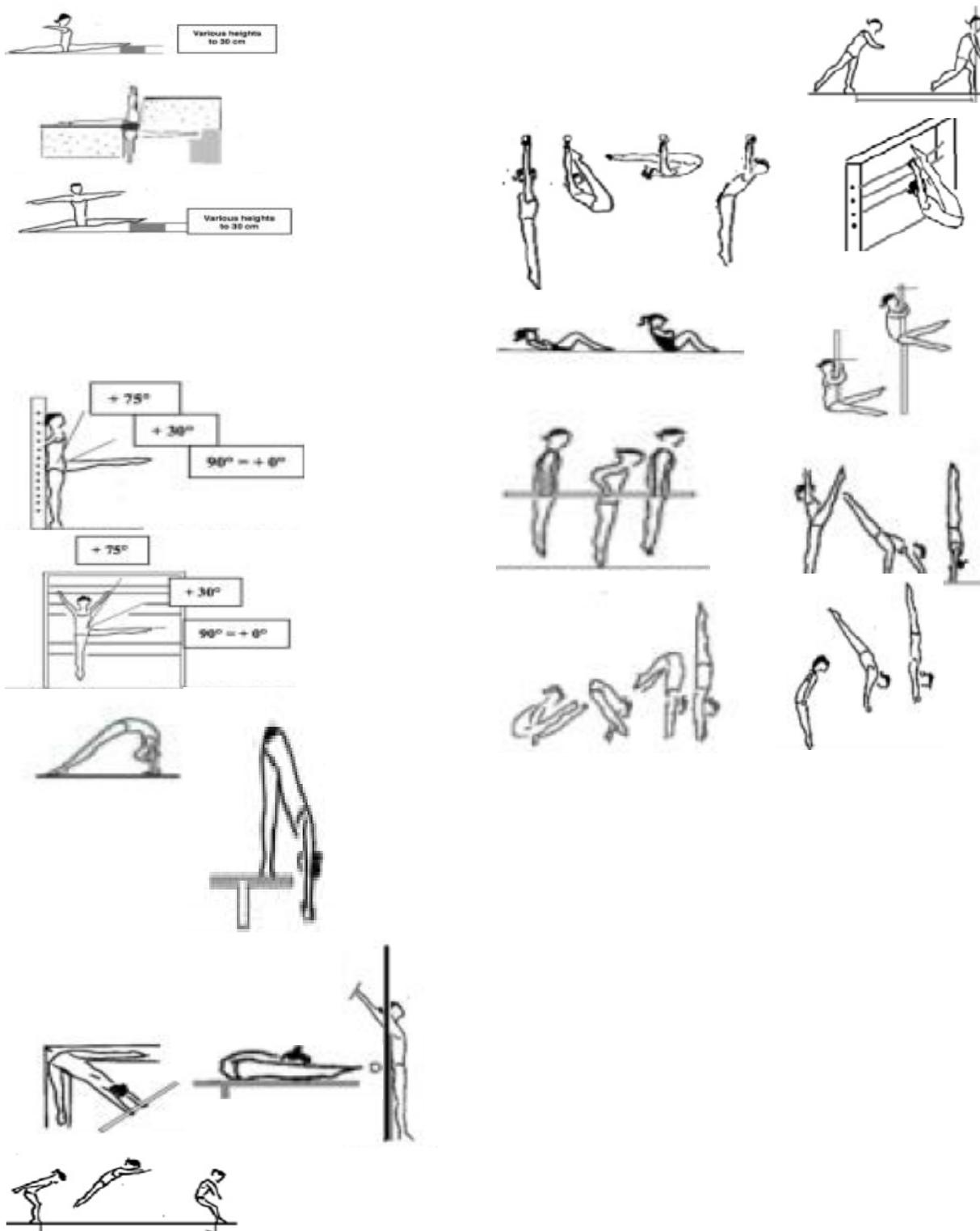
SUELO

- N7
- Requisitos FIG. Junior.
- 1-2 danza D.
- 2-3 danza C.
- 1-2 Acro D.
- 2-3 Acro C.
- Acro adelante C.
- Serie acrobática con tempo o con rebote a mortal adelante.
- Ballet y elementos gimnásticos.
- Salida C.
- Trabajo del artístico.

CATEGORÍA N7. OBJETIVOS TÉCNICOS.

12 y 13 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA N8. OBJETIVOS TÉCNICOS.

13 y >13 años

SALTO

- N8
- Yurchenco planchado.
- Yurchenco agrupado con pirueta.
- Rondada medio a caer de pie.
- Paloma mortal con medio giro.
- Yurchenco planchado con pirueta (o todas las variantes con Tsukahara)

BARRA

- N8
- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Requisitos FIG. Junior.
- 2 danza C.
- 2 danza D.
- 2 Acro C.
- 2 Acro D.
- Salida C.
- Trabajo del artístico.

PARALELAS

- N8
- Correas: x 10 elementos con Quinta, Stalder, pisar vertical, adelante.
- Kippe vertical x 5.
- Pisar adelante.
- Elemento con medio giro.
- Elemento con giro.
- 1 Elemento de vuelo misma banda mínimo D.
- Otras sueltas con ayuda.
- Elemento cerca x 3.
- Molino medio.
- Molino con giro.
- Pak.
- Filé.
- Chinito.
- Sháposhnikova.
- Salida C.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

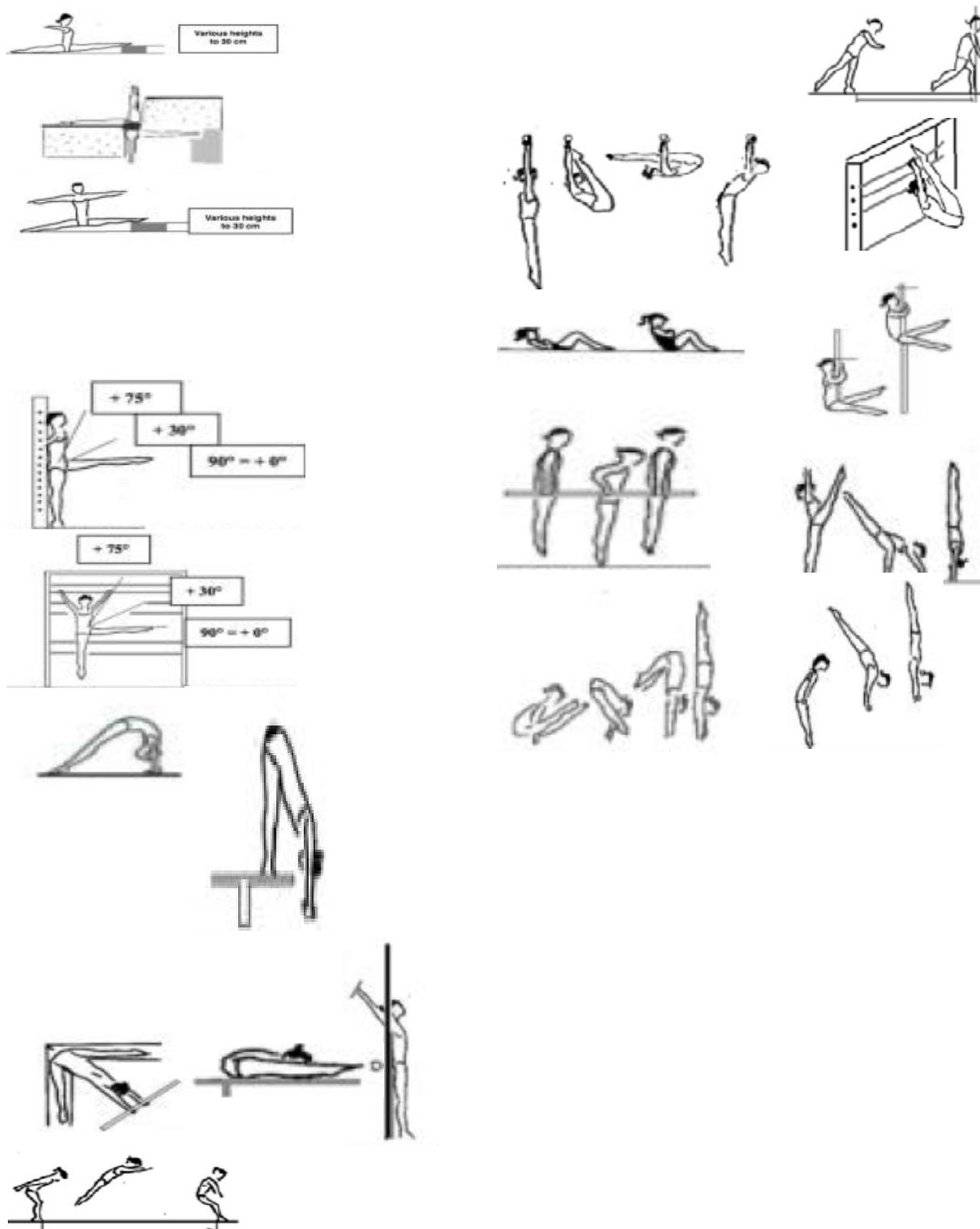
SUELO

- N8
- Requisitos FIG. Junior.
- 2 danza D.
- 2-3 danza C.
- 2-3 Acro C.
- 1-2 Acro D.
- Serie acrobática con tempo o con rebote a mortal adelante.
- Ballet y elementos gimnásticos.
- Salida C.
- Trabajo del artístico.

CATEGORÍA N8. OBJETIVOS TÉCNICOS.

13 y >13 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA JÚNIOR. OBJETIVOS TÉCNICOS.

14 y 15 años

SALTO

- Requisitos FIG. Júnior.
- Yurchenco planchado.
- Yurchenco agrupado con pirueta.
- Rondada medio a caer de pie.
- Paloma mortal con medio giro.
- Yurchenco planchado con pirueta (o todas las variantes con Tsukahara).

BARRA

- Requisitos FIG. Júnior.
- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- 4 danza C/D/E.
- 3-5 Acro C/D/E.
- Salida D.
- Trabajo del artístico.

PARALELAS

- Requisitos FIG. Júnior.
- 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 con ayuda.
- Elemento cerca x 3
- Molino medio y variantes.
- Molino con giro y variantes.
- Pak.
- Filé.
- Chinito.
- Sháposhnikova.
- Salida D.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

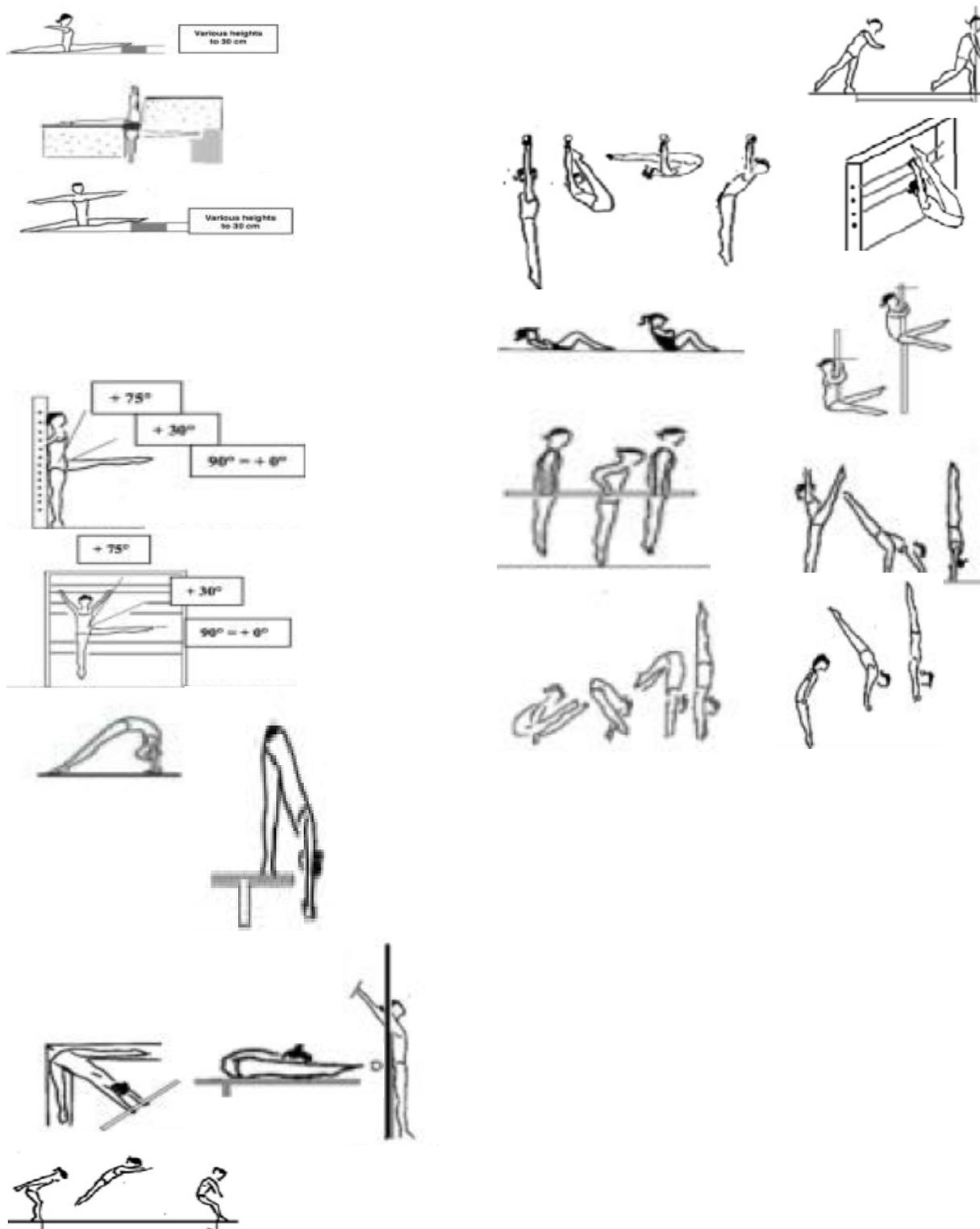
SUELO

- Requisitos FIG. Júnior.
- 4-5 danza C/D/E.
- 3-4 Acro C/D/E.
- Serie acrobática con tempo o con rebote a mortal adelante.
- Ballet y elementos gimnásticos.
- Salida D.
- Trabajo del artístico.

CATEGORÍA JÚNIOR. OBJETIVOS TÉCNICOS.

14 y 15 años

APTITUDES FÍSICAS



CATEGORÍA SÉNIOR. OBJETIVOS TÉCNICOS.

16 y >16 años

SALTO

- Requisitos FIG Sénior.
- Yurchenco planchado.
- Yurchenco agrupado con pirueta.
- Rondada medio a caer de pie.
- Paloma mortal con medio giro.
- Yurchenco planchado con doble pirueta (o todas las variantes con Tsukahara)

BARRA

- Requisitos FIG. Sénior.
- Preparación de paseo, equilibrio y saltos gimnásticos (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- 4 danza C/D/E.
- 3-5 Acro D/E.
- Salida D.
- Trabajo del artístico.

PARALELAS

- Requisitos FIG. Sénior.
- Correas: x 10 elementos con Quinta, Stalder, pisar vertical, adelante.
- Kippe vertical x 5.
- Pisar adelante.
- Elemento con medio giro.
- Elemento con giro.
- 2/3 sueltas.
- Otras con ayuda.
- Elemento cerca x 3.
- Molino medio y variantes.
- Molino con giro y variantes.
- Pak.
- Filé.
- Chinito.
- Sháposhnikova.
- Salida D.
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

SUELO

- Requisitos FIG. Sénior.
- 4-5 danza C/D/E.
- 3-4 Acro D/E/F.
- Serie acrobática con tempo o con rebote a mortal adelante.
- Ballet y elementos gimnásticos.
- Salida D.

