



TIVA TÉCNICA  
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA  
NORM 2020

**rfeg** real federación española  
de gimnasia

**NORMATIVA TÉCNICA GENERAL  
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA**

**2022**

## **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 el estipulado para tal efecto en el Código de Puntuación de la Federación Internacional de Gimnasia.

## **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).

## **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 Autónoma 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 los dos jueces que entran.

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

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

**Panel de 3 jueces:**

- 1º. Nota E mayor de la media de 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
<b>VO1</b>	hasta 8 años	2014 a 2016
<b>VO2</b>	hasta 9	2013 a 2016
<b>VO3</b>	hasta 10	2012 a 2016
<b>VO4</b>	hasta 11	2011 a 2016
<b>VO5</b>	hasta 12 años	2010 a 2016
<b>VO6</b>	hasta 13 años	2009 a 2016
<b>VO7 Pre élite Junior</b>	13-14 y 15 años	2009- 2008 y 2007
<b>VO8 Pre Élite Senior</b>	16 años y más	2006 y anteriores
<b>VO9 Elite Junior</b>	14 y 15 años	2008 y 2007
<b>VO10 Elite Senior</b>	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

de 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  
postposteriores)

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 Autónoma, 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

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

Individual y Campeonato de España de Federaciones Autonómicas A o B.

Para la entrega de premios del Campeonato de España de Federaciones Autonómicas, cada Federación Autonómica, designará previamente una gimnastarepresentativa 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 laorganización 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 de 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**

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

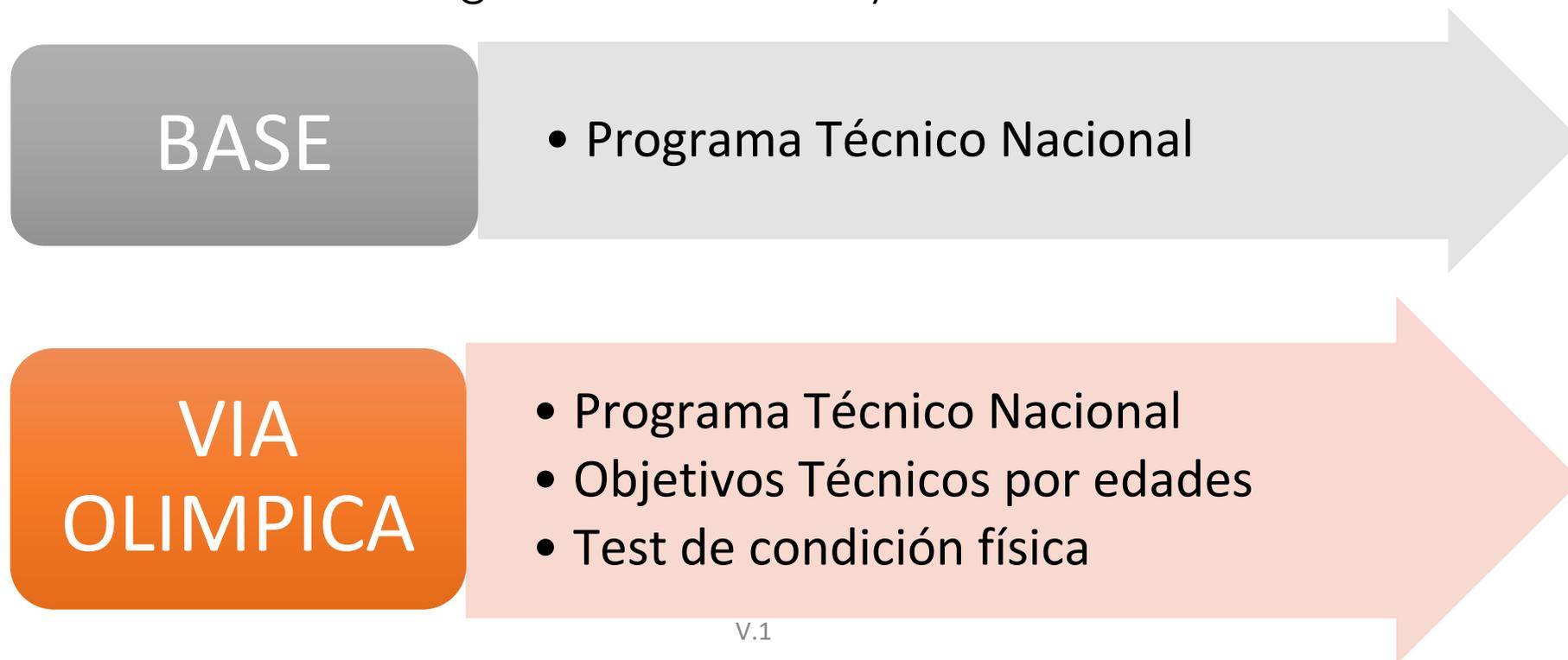
Los vídeos asociados a esta Normativa Técnica se pueden consultar en:

[RFEG CHANNEL Normativa GA - YouTube](#)

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLCNLW3DXqxIE8gPkkL1Nj51RS8\\_d8nDdv](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCNLW3DXqxIE8gPkkL1Nj51RS8_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 prorrogan 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.



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.

**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 +

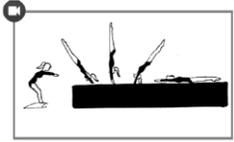
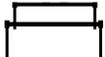
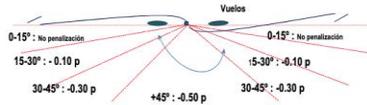
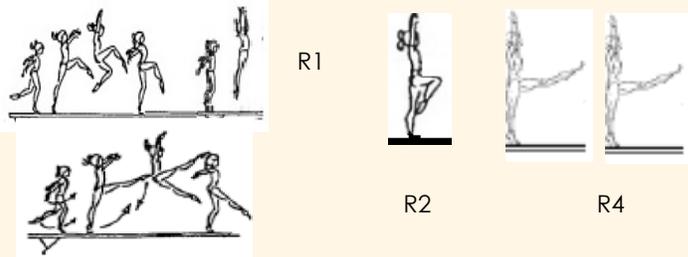
## CATEGORÍA

<b>B1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altura de la barra 1 metro categorías de <b>B1</b> a <b>B3</b>/ <b>B4</b> 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>
<b>B2</b>	
<b>B3</b>	
<b>B4</b>	
<b>B5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altura de la barra 1,25 m. categorías de <b>B5</b> a <b>B8</b></li><li>• En las categorías de <b>B5</b> a <b>B8</b> 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 <b>PA</b> máx. 1D y en <b>BA</b> y <b>SU</b> 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</li><li>• Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales</li><li>• <b>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.</b></li></ul>
<b>B6</b>	
<b>B7</b>	
<b>B8</b>	

### Para todas las categorías de B1 a B8

- No se considerara 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 intermediario o vuelo vacío (nota E), y 0,50 por el requisito (RC), si la pausa es 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) 1 punto por composición incorrecta**
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre

# BASE 1. Hasta 8 años

	Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
	<p>Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm.</p>	<p>1 Trampolín Nota D: 2,00 puntos</p> 	
	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN</p> <p>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</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Se puede o no bajar al suelo entre el R1 y R2 y entre el R2 y R3 R3. Puede haber pausa antes del impulso atrás. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible</p> 	<p><b>Nota D= Requisitos</b> R1. No mantener 3" No requisito. R1. Más de 5" -0,30 cada vez</p> <p>No hay penalización por pausa o vuelo vacío entre R3 y R4 <b>Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza</b> Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0,50 cada vez Alterar el orden del ejercicio = - 1p.</p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1 metro EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS: R1. <b>Galope o tijeras</b> 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- <b>Mantenimiento 2 " pierna derecha mínimo horizontal, paso + mantenimiento 2" pierna izquierda mínimo horizontal, posición de brazos libre</b></p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Entrada libre no necesario del código Salida salto arriba en el extremo de la barra</p> 	<p><b>Nota D= Requisitos</b></p> <p>Si cae entre los elementos en R1 o R2= NO RC pero si intento.</p> <p>R3. Lanzamientos menos de 135°= -0,30p R3. Menos de 90°= No RC ni consideración de intento. <b>R4. Menos de 90° piernas horizontal no requisito pero si consideración de intento</b> <b>R4. No mantener 2" con cada pierna no requisito si consideración de intento</b></p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>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</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>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 <b>flexionadas o estiradas</b>, elevación de la voltereta atrás libre. R3. El salto puede ser con ½ giro. <b>R4. Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180° con penalización de 0,30 p.</b></p> <p>V.1</p>	<p><b>R3. Brazos flexionados en la voltereta no penaliza</b> <b>R4. Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180° con penalización de 0,30 p.</b> <b>Nota D= Requisitos</b></p>

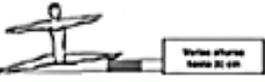
# BASE 1

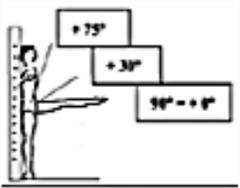
Gimnasta: \_\_\_\_\_

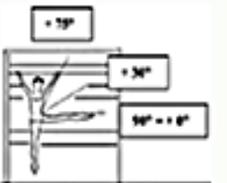
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

8.-    

9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

3ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA**

Para  
Gimnasia Artística Femenil

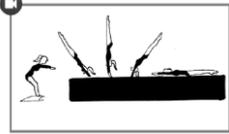
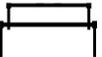
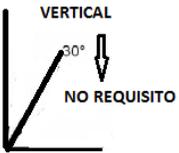
**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARDE 12, CASE POSTALE 610, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL. (+41) 21 311 51 59 - FAX (+41) 21 311 51 59  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.com

Page 85 of 110

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 3"+ Posición pies a la banda 3" (orden libre) R2. Seguido de R1. 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás R4. Salida: (BI) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal a caer de pie en la colchoneta. Salida (BS) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal, vuelo adelante (de kippe), 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.	<b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b>  R1. No mantener 3" No requisito R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación) <b>Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza</b> R4. Por debajo de la horizontal = No RC si Intento <b>Otras penalizaciones COP</b>  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) <b>elevación libre</b> R3. Vertical mínimo a 30° 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	<b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b>  R3. Por debajo de 30° (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, <b>elevación libre</b>  V.1	<b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b>

# BASE 2

Gimnasta: \_\_\_\_\_

1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

3ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

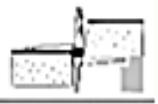
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

6.-    

11.-    

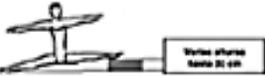
16.-    

2.-    

7.-    

12.-    

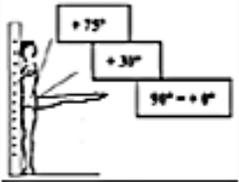
17.-    

3.-    

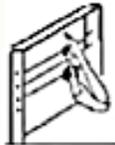
8.-    

13.-    

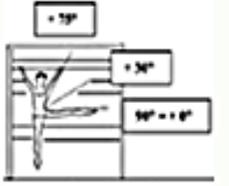
18.-    

4.-    

9.-    

14.-    

19.-    

5.-    

10.-    

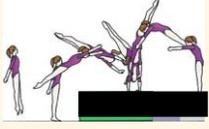
15.-    

20.-    



Fotografía preferida:

# BASE 3. Hasta 11 años

	Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
	<p>Escoger entre:</p> <p>A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm</p>	<p>1 Trampolín</p> <p>Nota D:</p> <p>A - 2,00 puntos B - 2,50 puntos</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1289 165 1523 294">  <p>A</p> </div> <div data-bbox="1564 165 1773 294">  <p>B</p> </div> </div>	
	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - <b>BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN</b></p> <p>REQUISITOS:</p> <p>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 180°</p> <p><b>Si el ejercicio se realiza en la banda superior, el entrenador/a deberá subir a la gimnasta i dejarla en suspensión en la banda superior, Y NO SE PODRÁ HACER PAUSA ENTRE EL REQUISITO 2 Y EL 3, POR TANTO HABRIA +0,30 DE BONIFICACIÓN</b></p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>R1. <b>Si no se mantienen los 3" en cada posición No Requisito, si intento</b> R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación) <b>R3. La toma de vuelo adelante y atrás no cuenta como vuelo si se hace sin pausa.</b></p> <p>El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b></p> <p>R1. No mantener 3" en cada pos. No requisito si intento R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación) <b>Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza</b> R3. Impulso atrás por debajo de la horizontal = No RC si Intento R3. Pausa antes del impulso atrás -0,50</p> <p>Hacer entre R3 y R4 una vuelta de apoyo extra antes de la salida = - 0,50 (vuelo suplementario)</p> <p>Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0,50 cada vez</p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1 metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA- COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Vertical mínimo a 10° (posición piernas libre) R3. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) <b>elevación libre</b> R4. Medio giro en pasé + medio giro sobre dos pies en relevé</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Entrada del código FIG</p> <p>R1. Salto libre A: Se permiten salto agrupado y salto en extensión R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos</p> <p>Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos o con manos en el extremo de la barra</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b></p> <p>R1. Si hay caída entre la Serie y el salto = Si RC R2. Por debajo de 10° (no requisito)</p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>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 <b>(una vez pasada la vertical del arco atrás, la posición final es libre)</b></p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>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</p> <p style="text-align: center;">V.1</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b></p> <p>R2. Cuarta : NO RC R2. No demostrar técnica de Quinta = No RC ni consideración de intento</p>

# BASE 3

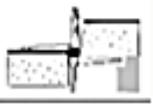
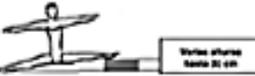
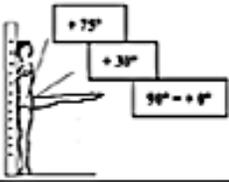
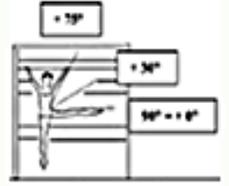
Gimnasta: \_\_\_\_\_

1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

3ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	6.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	11.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	16.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
2.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	7.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	12.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	17.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
3.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	8.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	13.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	18.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
4.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	9.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	14.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	19.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
5.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	10.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	15.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	20.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para  
Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

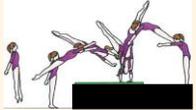
Elaborado por Dr. Rolf Wünsch y Cynthia Borecky  
Instrucciones por Dr. Rolf Wünsch y Cynthia Borecky  
Traducción: Dra. Laura Vivero y Lidia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 600, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL: +41(0) 22 35 51 51 - FAX: +41(0) 22 35 51 50  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

# BASE 4. Hasta 12 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
 <p>Escoger entre: A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm</p>	<p>1 Trampolín Nota D: A - 2,00 puntos B - 2,50 puntos</p>  		
 <p>EJERCICIO OBLIGATORIO - <b>BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN</b></p> <p>REQUISITOS: R1. 2 Vueltos ad y atrás, posición de las piernas libre. R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal <b>piernas juntas</b> + vuelta atrás al apoyo R4. Salida: Poltrón con 180° o Plantas piernas juntas o separadas, con 180° (EN ESTE CASO PUEDE HABER VUELO VACIO)</p> <p><b>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></p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>R3 seguido de R2 +0.30 (Bonificación)</p> <p>R4. La salida de plantas puede ser con piernas juntas y extendidas o con piernas separadas y extendidas</p> <p><del>El tiempo en el suelo entre requisitos de ser lo más corto posible.</del></p>	<p><b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b></p> <p>R3 seguido de R2 +0.30 (Bonificación)</p> <p>R3. Impulso por debajo horizontal = No RC si intento <b>Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza</b></p> <p>Pausa entre R3 y R4 -0,50 No hay vuelo vacío entre R3 y R4</p> <p><del>Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5"-0,50 cada vez</del></p>	
 <p>Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1,25 metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y SALIDA – COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>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 <b>o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor B</b></p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Entrada del código FIG</p> <p>R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos</p> <p>R2. R3.Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310</p> <p>Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos.</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b></p> <p>R1. No seguidos ver (*) = No requisito</p> <p>R3. Solo se permite valor B, si ejecuta mayor que B = No RC ni consideración de intento.</p>	
 <p>Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B R2. Rondada + flik-flak de dos piernas salto extensión R3. Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda lateral R4. Giro del grupo 2 COP</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.</p> <p style="text-align: center;">V.1</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + bonificaciones</b></p> <p>R1. No en el mismo pasaje = No requisito</p>	

# BASE 4

Gimnasta: \_\_\_\_\_

1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

3ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

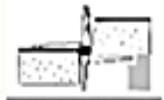
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

6.-    

11.-    

16.-    

2.-    

7.-    

12.-    

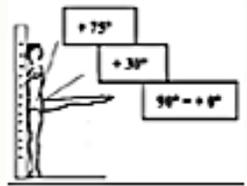
17.-    

3.-    

8.-    

13.-    

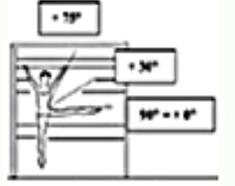
18.-    

4.-    

9.-    

14.-    

19.-    

5.-    

10.-    

15.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARIE 12, CASE POSTALE 600, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL. +41(0) 22 31 91 91 - FAX +41(0) 22 31 91 90  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

## BASE 5. Hasta 14 años

	Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
	<p><b>Salto FIG</b></p>	<p>1 Trampolín Altura 1.10cm</p>	
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A</p> <p>REQUISITOS: R1. Kippe BI y BS (A + A) R2. Impulso atrás piernas juntas a 45° (A) R3. 1 Cambio de banda (se permite salto de la BI a la BS) (A) R4. Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>RC2. Bonificaciones: Impulso a la vertical +0.30 <b>piernas juntas o olimpico</b></p> <p>R3. <b>Vuelta con apoyo de plantas atrás o delante (carpada o piernas separadas)</b> o cambio de banda con Elemento. Bonificación de +0.30</p> <p>Se permiten 2 cambios de banda Vuelta de molino = A</p> <p>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b> R2. Bonificaciones: Impulso atrás a la vertical +0.30 R2 por debajo de 45° = No RC si intento. R2 por debajo de la horizontal o por olimpico= No RC ni consideración de intento.</p> <p>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 <b>R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza</b> Vuelta de molino = A Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C</p>
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m</p> <p>REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B seguidos(*) R2. 2 elementos acrobáticos diferentes. R3. <b>Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1, R2 y R4</b> R4. Giro del grupo 3 COP diferente a R1 <b>o rodamiento según requisito R2 FIG máxio valor C</b></p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>Entrada valor código FIG</p> <p>Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan)</p> <p>R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos</p> <p>R3. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310.</p> <p>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b></p> <p>R1. No seguidos ver (*) = No requisito</p> <p>Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)</p> <p>Elementos de valor D o superior = a C</p>
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30"</p> <p>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</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.</p> <p>R2 y R3 elementos con fase de vuelo con o sin manos R2 y R3 4 elementos diferentes</p> <p>R3 paloma de 1 y paloma de 2 = elementos diferentes</p> <p>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b></p> <p>R1. No en el mismo pasaje = No requisito</p> <p>Elementos de valor D o superior = a C</p>

# BASE 5

Gimnasta: \_\_\_\_\_

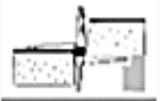
1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

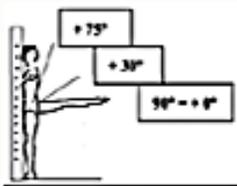
3ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

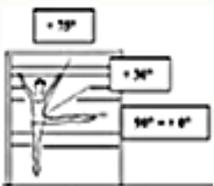
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

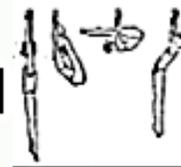
8.-    

9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

Ilustraciones por Dr. Reijl Wansche y Cychlo Borecky

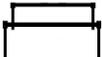
Traducción: Dra. Laura Vivero y Lidia Ortiz López

AVENUE DE LA GARIE 12, CASE POSTALE 610, 1061 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL. +41(0) 21 31 91 51 - FAX +41(0) 21 31 91 50  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

## BASE 6. Hasta 14 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p><b>Salto FIG</b></p>	<p>1 Trampolín o doble trampolín</p> <p>Altura 1.25cm</p>	
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Kippe BI (A) y BS (A)</p> <p>R2. Impulso atrás a la vertical ( piernas separadas (A) piernas juntas (B) )</p> <p>R3. 1 Cambio de banda (se permite vuelta de plantas a saltar a la BS) (A)</p> <p>R4. Quinta, stadler o pisada a 45° (B)</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>R3: Otros cambios con valor código + 0,30</p> <p>R4. Valor C Bonificación + 0,30</p> <p>Se permiten 2 cambios de banda</p> <p><b>La vuelta de molino se considera elemento A</b></p> <p><b>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C</b></p>	<p><b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b></p> <p>R3. Valor código Bonificación + 0,30</p> <p>R4. Valor C Bonificación + 0,30</p> <p>R2. Aplicar criterios FIG para impulsos apoyo invertido.</p> <p>R3. Vuelta de plantas piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5</p> <p>R4. Por debajo de 45 = No requisito</p> <p>R4. Debajo de la horizontal o sin reconocimiento de la técnica = No RC ni consideración de intento elemento.</p> <p><b>R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza</b></p> <p>Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)</p> <p><b>Elementos de valor D o superior = a C</b></p>
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre seguidos (*)</p> <p>R2. 2 elementos acrobáticos diferentes</p> <p>R3. Elemento acrobático o de danza <b>con valor mínimo B</b> diferente a R1 y R2</p> <p>R4. Giro del grupo 3 COP diferente R1 <b>o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor C</b></p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>Entrada y salida valor código FIG</p> <p>Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310</p> <p>R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos</p> <p>RC2: Elementos acro enlazados + 0,30</p> <p><b>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C</b></p>	<p><b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b></p> <p><b>R1. No seguidos ver (*) = No requisito</b></p> <p>RC2: Elementos acro enlazados + 0,30</p> <p><b>Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)</b></p> <p><b>Elementos de valor D o superior = a C</b></p>
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30"</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea)</p> <p>R2. 2 Líneas acrobáticas, atrás o adelante FIG</p> <p>R3. Mortal adelante o paloma sin manos, no es necesario que este en una línea acrobática</p> <p>R4. Giro grupo 2 COP</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.</p> <p>R2 Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea</p> <p>R2 Los mortales deben de ser diferentes en cada línea.</p> <p>R3 No es necesario que este en una línea acrobática</p> <p>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C</p>	<p><b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b></p> <p>R1. No en el mismo pasaje = No requisito</p> <p>Elementos de valor D o superior = a C</p>

# BASE 6

Gimnasta: \_\_\_\_\_

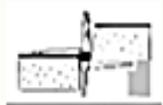
1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

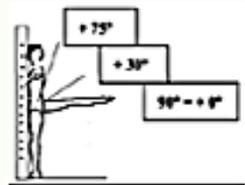
3ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

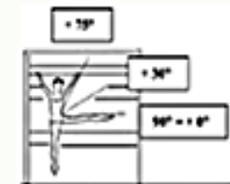
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

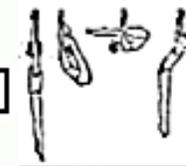
8.-    

9.-    

10.-    

11.-    

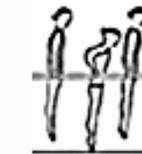
12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARIE 12, CASE POSTALE 600, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL. +41(0)21 321 91 91 - FAX +41(0)21 321 91 90  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

# BASE 7. 14 años y +

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Salto FIG	1 Trampolín o doble trampolín Altura 1.25cm	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A  REQUISITOS: R1. Vuelta de molino (A) o Molino (B) R2. Vuelta libre atrás mínimo a 45° (Quinta, stadler o pisada), o 2 presas diferentes R3. 1 Cambio de banda de la BS a BI o de la BI a BS valor código R4. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan)  R2. Quinta, stadler 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	<b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b>  R1. Vuelta de molino sin técnica de bajada de molino no RC <b>R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza</b> R2. Quinta, stadler 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 <b>o rodamiento según requisito R2 FIG Máximo valor D</b>  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	<b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b>  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	<b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b>  R1. No en el mismo pasaje = No requisito  Elementos de valor E o superior = a D

# BASE 7

Gimnasta: \_\_\_\_\_

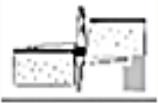
1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

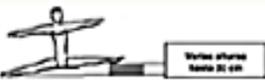
2º Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

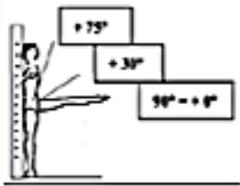
3º Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

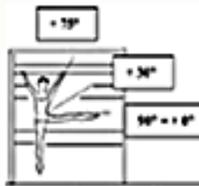
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

8.-    

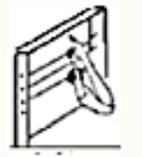
9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 600, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL. +41(0) 21 31 91 91 - FAX +41(0) 21 31 91 90  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

## BASE 8. 15 años y +

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Salto FIG	1 Trampolín o doble trampolín Altura 1.25cm	
	Mínimo 6 elementos REQUISITOS: FIG 1 requisito  El cambio de banda puede ser de la BS a la BI o de la BI a la Bs  RC: 1 x 0,50= 0.50 puntos 8 Elementos	La salida entra siempre dentro de los elementos que cuentan  NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS	<b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b>  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	<b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b>  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 <b>NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS</b>	<b>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</b>  Penalizaciones FIG  Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida -0,50 y cuentan 7 elementos

# BASE 8

Gimnasta: \_\_\_\_\_

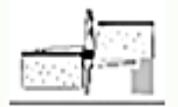
1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

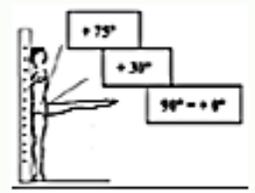
3ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

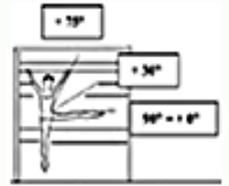
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

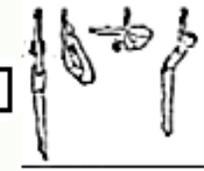
8.-    

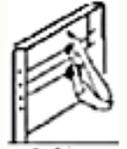
9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

**Páginas 89-90-91**

Fotografía preferida:

**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=PLCNLW3DXqxIE8gPkkL1Nj51RS8\\_d8nDdv](https://www.youtube.com/playlist?list=PLCNLW3DXqxIE8gPkkL1Nj51RS8_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 prorrogan 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 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.

# 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 <b>Junior</b>	<b>13-14-15 años</b>
VO8 Pre Elite <b>Senior</b>	<b>16 años y +</b>
VO9 Elite Junior	14 y 15 años
VO10 Elite Senior	16 años y +

## GENERALIDADES

<b>Niveles VO1 a VO4</b>	<p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte por debajo de 6 (deducciones neutrales) <b>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.</b></p>
<b>Niveles VO5 a VO8</b>	<p>NOTA D = RC + Valor dificultad ( los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG</p> <p>VO9 y VO 10 Código FIG en su totalidad</p>

### 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 paralela: 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 la pausa es 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)**

# Vía Olímpica 1. Hasta 8 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG: Saltos únicamente del Grupo 1 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1m</p>	<p>Nota D: Valor del Salto</p>	
	<p>Ejercicio obligatorio</p> <p>REQUISITOS: R1- Vuelos x 3 piernas abiertas a juntar adelante y atrás (3A) seguido de vuelta al apoyo, pausa R2- Impulso atrás a 45° piernas juntas (A) y R3- Vuelta al apoyo (A), con o sin pausa, bajar a R4- Puntas a la banda 3" dinámico x 2, vuelo adelante + vuelo atrás, vuelo adelante+ vuelo atrás a saltar atrás al suelo (3A)</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A = 0,80</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA R4: los vuelos pueden ser con piernas juntas o separadas</p>	<p>No hay penalización por pausa ni por vuelo suplementario, SI FORMA PARTE DEL EJERCICIO</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: REQUISITOS: R1- Arco adelante o atrás (A) R2- 1/2 Giro o giro sobre 1 pierna (A) <b>o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A) se puede hacer voltereta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre</b> R3- Serie danza (2 elementos A o B) libres R4- Rueda (A)</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIO NO REQUISITOS: <b>Posición de mantenimiento a elegir entre elementos 4.102 – 4.202 – 4.103 manteniendo mínimo 2" (A/B)</b> Entrada danza o acro (A) Salida (A) COP o con manos en el extremo de la barra</p> <p>Orden de ejecución libre Total 3 acro 5 danza</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" <b>Se permite una colchoneta de 20 cm. debajo de la barra. (según disponibilidad)</b> NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p><b>Elemento 4.102</b> De 180° a 150° (30° desde la vertical) -0.10p De 150° a 135° (45° desde la vertical) -0.30p A partir de 135° no se considerará como el elemento requerido.</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Ejercicio obligatorio</p> <p>REQUISITOS: R1- Rondada Flik-flak de dos piernas con salto en extensión (A+A) R2- Pasaje de danza FIG (2 elementos A o B) libres R3- Paloma de 1 pierna + paloma de dos piernas, salto y rueda. (A+A+A) R4- Giro 360° sobre una pierna (A)</p> <p>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Elevación a la vertical(libre) con medio giro a bajar con las piernas extendidas y juntas (1A)</p> <p>Orden libre Total 5 acro 3 danza</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>

# Objetivos técnicos VO 1 hasta 8 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

- Técnica de carrera
- 3 pasos ante salto y impulsión en el trampolín o minitramp
- Con carrera: Voltereta con trampolín sobre 40 sobre o 80 cm
- Con carrera: Vertical impulsión sobre 40 sobre o 80 cm
- Saltos básicos del grupo 1

## PARALELAS

- Vuelos BI  Vuelos BS
- Preparación para salida (Vuelo adelante a caer de espalda sobre colchoneta)
- Posiciones fundamentales dinámicas y estáticas.
- Vuelta de apoyo.
- Vuelos con medio giro.
- Trabajo básico de Kippe.
- Trabajo de vertical (mínimo 45º)
- 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)
- Verticales
- Arcos adelante  1/2 giro
- Arcos atrás  Giro 360º
- Tic-tac  Síson/ Split
- Voltereta adelante  Agrupado
- Rueda  Serie gimnástica

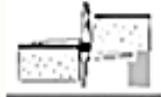
## SUELO :

- 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, ante salto y rueda, ante salto y rondada
- Trabajo inicial en mini-tramp o cama elástica.
- Iniciación a los giros longitudinales, en el aire, en el suelo

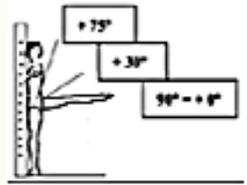
- Zancada
- Split
- Silla
- Agrupado
- Galope
- Extensión con giro
- Serie de danza FIG
- Giros
- Ballet

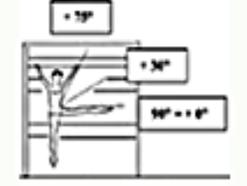
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

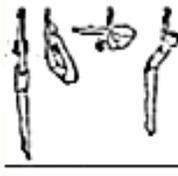
8.-    

9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA**

Para  
**Gimnasia Artística Femenil**

Preparado por Dieter Hojmann y Hardy Fink  
Caral, España (País Balear)

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARIE 12, CASE POSTALE 600, 1900 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL. +41(0) 21 321 91 91 - FAX +41(0) 21 321 91 90  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

# Vía Olímpica 2. Hasta 9 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1,10 m</p>	<p>Nota D: Valor del Salto</p>	
	<p>Ejercicio obligatorio (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS: R1- Kippe Bl, impulso atrás mínimo a 45° con piernas juntas y vuelta al apoyo (3A) R2- Impulso atrás con piernas juntas a pisar con piernas estiradas y juntas la Bl y vuelta de plantas atrás elemento R3- Saltar a la BS Kippe BS, 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)</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A = 0,80</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p><b>R1</b> Penalización por pausa entre la Kippe y el impulso atrás - 0,50. No hay penalización por vuelo vacío entre R1 y R2. <b>R2</b> Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5) <b>R4</b> Vuelos por debajo de la horizontal (-0,3,0,5) Impulso atrás mínimo a 45° solo R1</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Elementos A y B (mínimo 8)</p> <p>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) <b>o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A) se puede hacer voltereta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre</b> R4- Rondada <b>o flik-flak</b> encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B)</p> <p>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</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: excepto la serie de danza</p> <p>REQUISITOS: R1- Pasaje de danza FIG (2 A/B) R2- Rondada flik-flak mortal atrás agrupado (3A) R3- Paloma de dos piernas, Flik-flak adelante (2A) R4- <b>Salto carpado 1.107 + salto agrupado + salto carpado 1.107 COP (1A) EN ESTE ORDEN</b></p> <p>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Quinta a la vertical o vertical con giro 360° (A)</p> <p>Orden de ejecución libre Total 5 acro 3 danza</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>

# Objetivos técnicos VO 2 hasta 9 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

- Iniciación a la rondada a caer de espalda sobre 1m.
- Entrada de Tsukahara
- Paloma a caer de espalda o de pie sobre colchonetas

## PARALELAS

- Kippe BI       Kippe BS
- Preparación para salida (Vuelo adelante mort al atrás)
- Vuelo adelante con medio giro
- Despegue desde parado con piernas abiertas o cerradas
- Trabajo con correas
- Vueltas atrás libres a 45º (Cuarta, vuelta de plantas, Stalder...)
- Kippe a pisar la banda inferior piernas extendidas
- Vueltas de molino: BS bajada como molino y a 45º 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
- Elementos danza A y B o
- Serie danza FIG
- Giro FIG

## SUELO:

- Flik flak desde parado con 1 pierna, con dos piernas
- Paloma de 1 pierna
- Paloma de dos piernas
- Flik-flak adelante
- Acrobacia en circuito con elementos blandos
- Trabajo en cama elástica o mini-tramp
- Elementos de danza A y B
- Serie Danza FIG
- Giro 360º
- Ballet

## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-



6.-



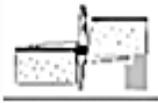
11.-



16.-



2.-



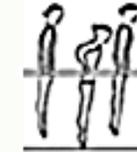
7.-



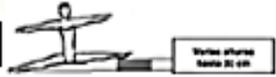
12.-



17.-



3.-



8.-



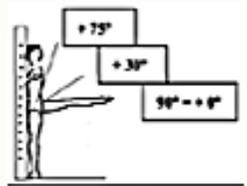
13.-



18.-



4.-



9.-



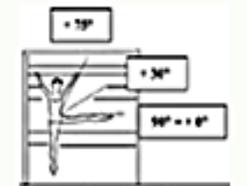
14.-



19.-



5.-



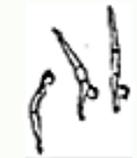
10.-



15.-



20.-



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 400, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL: (+41) 21 311 51 51 - FAX: (+41) 21 311 51 52  
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

# Vía Olímpica 3. Hasta 10 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1,10m</p>	<p>Nota D: Valor del Salto</p>	
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos Ay B (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS: R1- Kippe BI, 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 BI impulso atrás a pisar con piernas estiradas BI saltar a la BS (A) <b>o vuelta de plantas 5.108 COP (A) Kippe BS (A)</b> R4- Impulso atrás piernas juntas mínimo 45° (A) Vuelta de Molino (A) <b>o Molino B</b></p> <p>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</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada.</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 vuelo vacío para hacer el impulso atrás.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>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.</p> <p>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</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A y B (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS: R1- Serie danza FIG (2 A/B) R2- Giro grupo 3 COP (1A/B) <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.</b> R3- <b>Serie acro: elemento sin vuelo + elemento con vuelo. Si se realiza hacia atrás con efecto rebote (*) (1A y 1B)</b> R4- Rondada encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B) SALIDA: COP</p> <p>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</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>* Los enlaces con efecto rebote utilizan la elasticidad del aparato y desarrollan velocidad en una dirección.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Recepción (sobre 2 pies) del 1<sup>er</sup> elemento con vuelo y apoyo de manos seguido de un inmediato despegue/rebote al 2<sup>do</sup> elemento, o</li> <li>Recepción del 1<sup>er</sup> 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 2<sup>do</sup> elemento.</li> </ul> </div>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>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</p> <p>REQUISITOS: R1- Pasaje 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</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS: - Giro COP grupo 2 (A/B) - Dos saltos gimnásticos diferentes seguidos con impulsión de dos piernas (2A/B)</p> <p>Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B</p>

# Objetivos técnicos VO 3 hasta 10 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## SALTO

- Paloma
- Tsukahara
- Rondada f.f a caer de pie sobre colchoneta

## PARALELAS

- Kippe despegue VuelosBS
- Molinosatrás
- Molinosadelante (en correa, con ayuda)
- Vuelosmedio giro (lo másalto posible) en serie
- Vueltasal apoyo adelante en presa palmar
- Salida vuelo adelante mortal atrásagrupado
- Salida vuelo adelante mortal atrásextendido
- Trabajo de loselementosen circuito

## BARRA

- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Flik-Flak de uno
- Flik-Flak dospies
- Paloma
- Inicio a lasseriesacrobáticas(arco +FF)
- Elementossin manosen suelo o barra baja
- Rondada salto extremo de la barra
- Salida valor COP

- ElementosDanza A yE
- Serie danza FIG
- Giro FIG

## SUELO:

- Rondada FF elevación a caer de espalda en altura
- Rondada FF mortal atrásagrupado
- Rondada FF mortal atrásextendido
- Mortal adelante
- Acrobacia en circuito con elementosblandos
- Trabajo en cama elástica o mini-tramp
- Trabajo en cama veástica o mini-tramp

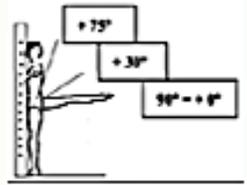
- Elementosde danza A yE
- Serie Danza FIG
- Giro 360º
- Ballet

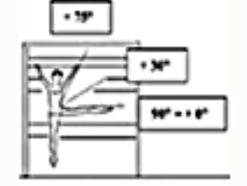
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

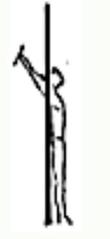
5.-    

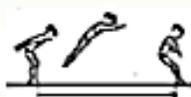
6.-    

7.-    

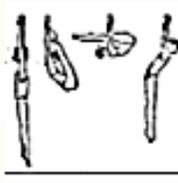
8.-    

9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



**PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA**

Para  
Gimnasia Artística Femenil

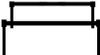
**Páginas 89-90-91**

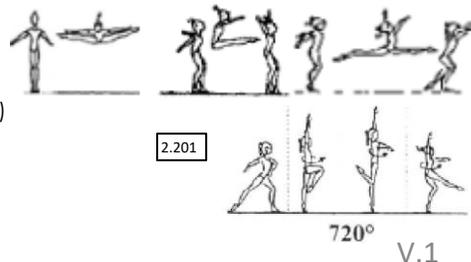
AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 600, 1060 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL: +41(0)21 321 91 91 - FAX: +41(0)21 321 91 90  
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

# Vía Olímpica 4. Hasta 11 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1,25m</p>	<p>Nota D: Valor del Salto</p>	
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p>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 la BI con piernas estiradas, <b>o vuelta de plantas 5.108 COP</b> (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</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B y C</p>	<p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>R.1 Si lo hace seguido, Bonificación 0.3 <b>R2. Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C) Si no llega a 10° vertical baja a B, y penalizaciones FIG y cuenta el requisito</b></p>	<p>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, <b>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.</b> 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</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p>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 <b>o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A /B/ C)</b> R4- Elemento acro ad/lat y atrás RC FIG</p> <p>Entrada mínimo A Salida COP Orden de ejecución libre</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B y C</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'10" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p>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) <b>en este orden</b></p> <p>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: - Giro 2.201 (B)</p> <p>Orden de ejecución libre</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A,B y C</p>	<p>Salto 1.107 puede hacerse carpado o frontal</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'10"</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C</p>



# Objetivos técnicos VO 4 hasta 11 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

- Iniciación a la paloma mortal con colchonetas saltas
- Tsukahara a grupado
- Yurtchenko a grupado

## 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, dinámica y estáticas.

## BARRA

- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Elementos en serie
- Elementos sin manos
- Salidas A y B
- Elementos Danza A, B y C
- Giro 360º
- Serie danza FIG

## SUELO :

- Elementos en serie con tiempo
- Mortal adelante en plancha
- Mortal atrás a grupados
- 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
- Elementos danza A, B y C
- Serie Danza FIG
- Giro 360º
- Ballet

## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-



6.-



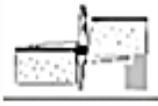
11.-



16.-



2.-



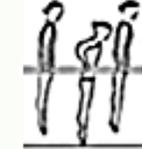
7.-



12.-



17.-



3.-



8.-



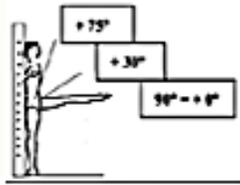
13.-



18.-



4.-



9.-



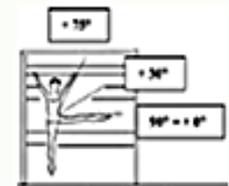
14.-



19.-



5.-



10.-



15.-



20.-



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

Páginas: 89-90-91

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 400, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

Page 65 of 118

Fotografía preferida:

## Vía Olímpica 5. Hasta 12 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG 1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25 m</p>		Nota D: Valor del Salto
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>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)</p> <p>(cambio de la BI a la BS sin elemento no penaliza) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D</p>	Salida COP	<p>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</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8) Mínimo 8 elementos diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir</p> <p>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 <b>o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A /B/C/D)</b> R4- Elementos acro ad/lat y atrás. Requisito FIG</p> <p>Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D</p>	<p>Entrada mínimo A Salida: COP</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>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</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>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</p> <p><b>Los requisitos 3 y 4 deben de estar dentro de una línea acrobática</b></p> <p>Orden libre RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D</p>	<p>Salida: COP</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>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</p>

# Objetivos técnicos VO 5 hasta 12 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

- Yurtchenko agrupado
- Tsukahara agrupado
- Paloma de pie a la altura del potro

## PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, stadler, 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

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas) |   |
| <input type="checkbox"/> Serie acro FIG barra baja   |   |
| <input type="checkbox"/> Serie acro de dos elementos con vuelo iguales o diferentes          | <input type="checkbox"/> Serie danza o mixta X3 elementos |
| <input type="checkbox"/> Serie acro X3 elementos   | <input type="checkbox"/> Giro 360º                        |
| <input type="checkbox"/> 2 Acro D barra baja   | <input type="checkbox"/> 2 danza C                        |
|  | <input type="checkbox"/> 1/2 danza D                      |
|  | <input type="checkbox"/> Serie danza FIG                  |

## SUELO:

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mortal y medio agrupado atrás con altura | <input type="checkbox"/> 2 o 3 danza C   |
| <input type="checkbox"/> Plancha con pirueta                      | <input type="checkbox"/> 1 o 2 danza D   |
| <input type="checkbox"/> Series de tempo x3                       | <input type="checkbox"/> Serie Danza FIG |
| <input type="checkbox"/> Series de mortal adelante x3             | <input type="checkbox"/> Giro 360º       |
| <input type="checkbox"/> Trabajo en cama elástica o mini-tramp    | <input type="checkbox"/> Ballet          |

## CONTROL APTITUD FÍSICA

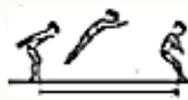
1.-



6.-



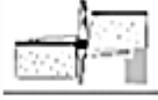
11.-



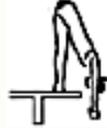
16.-



2.-



7.-



12.-



17.-



3.-



8.-



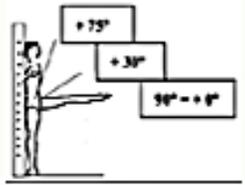
13.-



18.-



4.-



9.-



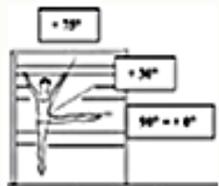
14.-



19.-



5.-



10.-



15.-



20.-



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

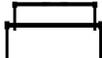
**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 400, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

Page 89 of 118

Fotografía preferida:

## Vía Olímpica 6. Hasta 13 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG</p> <p>1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25m</p>		<p>Nota D: Valor del Salto</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p.</p> <p>RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos</p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes</p>	<p>Salida: COP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bonificación 0.30. Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical.</li> </ul>	<p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad ( los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p</p> <p>RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos</p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Entrada mínimo A Salida: COP</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bonificación 0.30. Enlace de 3 elementos (danza o acro) diferentes a partir de B en la búsqueda de la BS.</li> </ul>	<p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad ( los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p</p> <p>RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos</p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Salida: COP</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bonificación 0.30 por línea Acro con mortal C</li> <li>Bonificación 0.30 por línea Acro con dos mortales diferentes (mínimo uno B)</li> </ul> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad ( los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>

# Objetivos técnicos VO6 hasta 13 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

- Yurtchenko a grupado
- Tsukahara a grupado
- Paloma de pie a la altura del potro
- Paloma mortal en el foso
- Yurtchenko planchado

## PARALELAS

- Correas x 10 elementos con quinta, Stalder, pisa vertical, a delante
- Kippe vertical x 5
- Molinosa delante y variante
- Molino medio y variante
- Molino con giro y variante
- Elemento con presa palmar o cubital
- Suelta con ayuda
- Pak
- Filé
- Shaposhnikova
- Chinito
- Salida B
- Salida doble mortal
- Circuito en el suelo y con paralela sbaja sde las posiciones fundamentales, dinámica y estáticas

## BARRA

- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Serie a cro FIG
- Serie a cro 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 360º

## SUELO:

- Doble mortal a grupado atrás
- Doble pirueta atrás
- Serie arobática con tempo
- Series de mortal a delante x 3
- Mortal planchado a delante
- Mortal extendido a delante con 360º
- Trabajo en cámara elástica o mini-tramp
- 2 o 3 danza C
- 1 o 2 danza D
- Serie Danza FIG
- Giro 360º
- Ballet

## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-



6.-



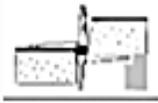
11.-



16.-



2.-



7.-



12.-



17.-



3.-



8.-



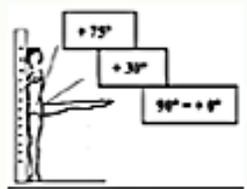
13.-



18.-



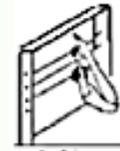
4.-



9.-



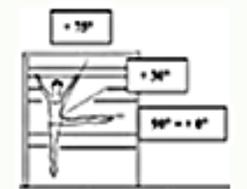
14.-



19.-



5.-



10.-



15.-



20.-



### PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TECNICA

Para  
Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 400, 1000 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL: (+41) 21 321 51 10 - FAX: (+41) 21 321 51 19  
www.fis.gymnastics.com - info@fis.gymnastics.com

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 VO7 - 13,14 y 15 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º 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
- Kippe vertical x 5
- Vuelta de plantas adelante
- Elemento con medio giro
- Elemento con giro
- 1 suelta
- Otrassueltas con ayuda
- Elemento con presa palmar o cubital
- Elemento cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical...)
- Molino medio o variante
- Molino con giro o variante
- Pak
- Filé
- Chinito
- Shaposnikova
- 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 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 360º

## SUELO :

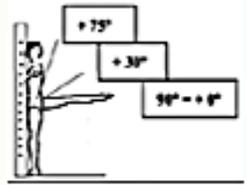
- Requisitos FIG Junior
- 1-2 Acro D
- 2-3 Acro C
- Acro adelante C
- 2 o 3 danza C
- 1 o 2 danza D
- Serie Danza FIG
- Giro 360º
- Ballet

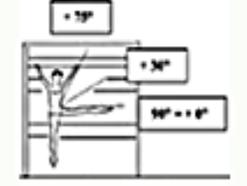
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

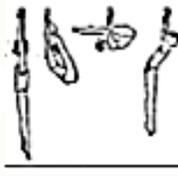
8.-    

9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 600, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL: +41(0) 21 33 51 51 - FAX: +41(0) 21 33 51 50  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 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
	<p>REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p.</p> <p>RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos <b>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</b></p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes</p>	<p>NOTA D = RC + Valor dificultad ( los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos</p>	<p>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</p>
	<p>REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p.</p> <p>RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos <b>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</b></p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad ( los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos</p>	<p>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</p>
	<p>Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p.</p> <p>RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos <b>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</b></p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad ( los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos</p>	<p>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</p>

# Objetivos técnicos VO8 - 16 y + años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

- Yurtchenko planchado
- Yurtchenko agrupado con pirueta
- Rondada medio a caer de pie
- Paloma mortal con medio giro en el foso
- Yurtchenko planchado con pirueta
- o todas las variantes con Tsukahara

## PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisa 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, planta 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 estáticas

## BARRA

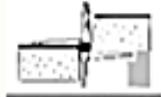
- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Serie acro FIG
- Serie acro 3 elementos FIG
- 2 Acro C
- 2 Acro D
- Salida B
- Salida C
- 3 danza C
- 1-2 Danza D
- Serie danza o mixta 3 elementos FIG
- Serie danza FIG
- Giro 360º

## SUELO :

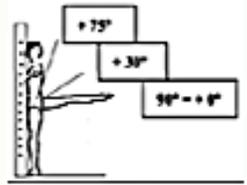
- Requisitos FIG Junior
- 1-2 Acro D
- 2-3 Acro C
- Acro adelante C
- 2 o 3 danza C
- 2 danza D
- Serie Danza FIG
- Giro 360º
- Ballet

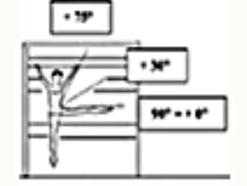
## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-    

2.-    

3.-    

4.-    

5.-    

6.-    

7.-    

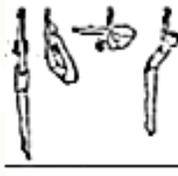
8.-    

9.-    

10.-    

11.-    

12.-    

13.-    

14.-    

15.-    

16.-    

17.-    

18.-    

19.-    

20.-    

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

**Páginas 89-90-91**

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 600, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND  
TEL: +41(0) 22 31 91 91 - FAX: +41(0) 22 31 91 90  
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

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  <b>La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*)</b>  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  <b>La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*)</b>  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  <b>La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*)</b>  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 VO9 - 14 y 15 años

Gimnasta:

---

Fotografía preferida:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

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

## PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, a delante
- Kippe vertical x 5
- Pisar adelante
- Elemento con medio giro
- Elemento con giro
- 2 sueltas
- Otras con ayuda
- Elemento presa palmar o cubital
- Elemento cerca x3 (quinta, Stalder, planta a la vertical...)
- Molino medio y variantes
- Molino con giro y variantes
- Pak
- Filé
- Chinito
- Shaposnikova
- Salida C
- Salida D
- Circuito en el suelo y con paralela bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas

## BARRA

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas) | <input type="checkbox"/> 1-2 danza C                         |
| <input type="checkbox"/> Requisitos FIG J unior  | <input type="checkbox"/> 4 danza D                           |
| <input type="checkbox"/> Serie acro FIG  | <input type="checkbox"/> Serie danza FIG                     |
| <input type="checkbox"/> Serie acro 3 elementos FIG  | <input type="checkbox"/> Giro 360º                           |
| <input type="checkbox"/> 3-5 Acro D  | <input type="checkbox"/> Serie danza o mixta 3 elementos FIG |
| <input type="checkbox"/> Salida C  |  |
| <input type="checkbox"/> Salida D  |  |

## SUELO :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Requisitos FIG J unior | <input type="checkbox"/> 4-5 danza D     |
| <input type="checkbox"/> 3-4 Mínimo Acro D      | <input type="checkbox"/> 1 o 2 danza D   |
| <input type="checkbox"/> Acro adelante mínimo C | <input type="checkbox"/> Serie Danza FIG |
|   | <input type="checkbox"/> Giro 360º       |
|   | <input type="checkbox"/> Ballet          |

## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-



6.-



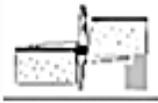
11.-



16.-



2.-



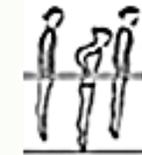
7.-



12.-



17.-



3.-



8.-



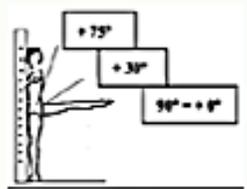
13.-



18.-



4.-



9.-



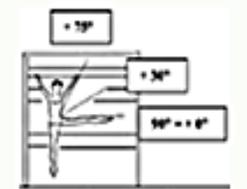
14.-



19.-



5.-



10.-



15.-



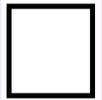
20.-



**Páginas 89-90-91**

Fotografía preferida:

## 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	<b>La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*)</b>  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	<b>La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*)</b>  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	<b>La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*)</b>  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:



1ª Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

3º Test: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

## SALTO

- Yurtchenko planchado
- Yurtchenko planchado con pirueta
- Rondada medio a caer de pie
- Paloma mortal con medio giro
- Yurtchenko planchado con doble pirueta
- O todas las variantes con Tsukahara

## PARALELAS

- Requisitos FIG Senior
- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisa rvertical, adelante
- Kippe 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  1 danza C
- Serie acro 3 elementos FIG  4 danza D
- 3-5 Acro D  Serie danza o mixta 3 elementos FIG
- Salida C  Serie danza FIG
- Salida D  Giro 360º

## SUELO:

- Requisitos FIG Senior  4-5 danza D
- 3-4 Acro D  Serie Danza FIG
- Acro adelante C  Giro 360º
- Ballet

## CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-



6.-



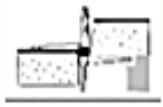
11.-



16.-



2.-



7.-



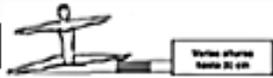
12.-



17.-



3.-



8.-



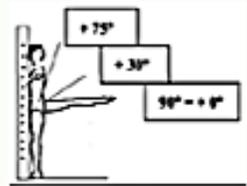
13.-



18.-



4.-



9.-



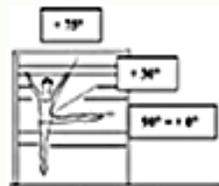
14.-



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**

AVENUE DE LA GARÉ 12, CASE POSTALE 610, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

Page 85 of 118

Fotografía preferida: