

rfeg

real federación española de gimnasia

GAM

**NORMATIVA TÉCNICA
NIVELES 2024**

PROGRAMA TÉCNICO DE BASE 2024 GAM

1

EDADES Y CATEGORÍAS

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
BASE 1	Hasta 8 años no permitido menores de 7 años	2017-2016
BASE 2	Hasta 10 años	2017-2014
BASE 3	Hasta 12 años	2017-2012
BASE 4	Hasta 14 años	2017-2010
BASE 5	Hasta 16 años	2017-2008

2

GENERALIDADES

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos, salvo excepciones autorizadas por la RFEG, solicitadas por la correspondiente FFAA y debidamente justificadas.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4,0 puntos. (el salto en unas categorías vale 4 puntos y en otras no).
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 1,0 punto en cada uno de los 6 aparatos (excepto en algunas categorías en el aparato de salto y caballo con arcos).
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 (Cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Para otorgar las bonificaciones el gimnasta debe ejecutar el elemento sin una falta grave o sea una penalización de ejecución que no supere los 0,5 puntos.
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

EVALUACIÓN DESDE	
4 SECCIONES	10 puntos
3 SECCIONES	8 puntos
2 SECCIONES	6 puntos
1 SECCIÓN	4 puntos
SIN SECCIONES	0 puntos

3

EJERCICIOS BASE 1

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1

SUELO

MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: Diagonal-Diagonal	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Parada y falta de ritmo en la voltereta saltada Falta de amplitud en el pino empujar Falta de amplitud en la voltereta saltada Faltas técnicas en elementos de elasticidad Sin mantenimiento en las posiciones Mantenimientos menos de 2" Falta de continuidad en la rítmica 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y voltereta adelante lanzada. Firmes con brazos arriba y pino empujar (pica-pica) a voltear adelante a sapo 2". Realizar ángulo 2".	Mortal adelante agrupado en lugar de voltereta 1,0 punto
2	1,0 punto	Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a Plancha Facial 2", flexión de rodillas al pecho y elevarse a firmes brazos arriba.	
3	1,0 punto	Voltereta atrás (permitido piernas dobladas o rectas). Paso adelante y pasar por apoyo invertido. Pino volteando adelante y elevarse a posición de firmes brazos arriba con piernas dobladas o piernas rectas a elegir.	Mantener vertical 2" 1,0 punto
4	1,0 punto	Rueda lateral a estación lateral de firmes brazos arriba.	
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1

SETA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro. Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 10 y 20 cm. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión del cuerpo..... Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta Falta de giro (<180°) en la alemana..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	1 molino	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (1er MOLINO).
2	1,0 punto	1 molino	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma. (2º MOLINO).

SECCIÓN	VALOR		DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	1 molino	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (3er MOLINO).	
4	1,0 punto	1 Molino + alemana	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (4º MOLINO) + salida de alemana por delante de la seta.	Bonificación 5º, 6º 7º y 8º molino + alemana: 1,0 punto. 9º, 10º, 11º, 12º molino + alemana: 1,0 punto.
TOTAL	4,0 puntos		NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: Altura: Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de altura toma de vuelo 0,1 – 0,3 – 0,5 • Error en la posición del cuerpo 0,1 – 0,3 – 0,5 • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez 0,1 – 0,3 – 0,5 • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... 0,1 – 0,3 – 0,5 • Falta de altura en la salida 0,1 – 0,3 – 0,5 • Sin parada en las posiciones estáticas 0,5 • Sin parada en las posiciones estaticas de 5" 1,0 • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5" 0,5 • Parada de mas de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" 0,3 • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" 0,3 <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.</p>	<p>Código FIG en vigor.</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante hasta la horizontal, piernas atrás, piernas adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2".	Con ayuda del entrenador, ángulo 5" en el apoyo y bajar controladamente por detrás a vela (suple toda la sección 1 hasta la vela) 1,0 punto
2	1,0 punto	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás.	
3	1,0 punto	Vuelo adelante, vuelo atrás. Vuelo adelante, vuelo atrás.	
4	1,0 punto	Salida por detrás buscando el apoyo en las anillas.	Salida de mortal agrupado 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1 metro. Trampolín doble.	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión en el primer vuelo..... Brazos flexionados durante el apoyo de manos..... Hombros adelantados en el momento del apoyo..... Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo..... Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
Altura 1,0 m	4,0 puntos	Paloma (El. 201).	<p>Bonificación por distancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 metro: 1,0 punto. 1,5 metros: 2,0 puntos.

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1

PARALELAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta.	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.
Colchoneta: 20 cm de espesor.	Criterios específicos	
Trampolín doble.	<ul style="list-style-type: none"> Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal l..... Salida por debajo de 45° 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>
Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.		

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Con ayuda del entrenador subir al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas, cuerpo extendido 2". Ángulo 2".	
2	1,0 punto	Abrir piernas y flexo-extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Amplitud del primer vuelo por detrás a vertical 1,0 punto
3	1,0 punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,0 punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y desplazando una mano por delante de otra, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida por apoyo invertido 2" 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar piernas • No voltear sobre las manos..... • Despegue con brazos flexionados • Amplitud insuficiente en la báscula..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo delante por debajo de la horizontal..... • Falta de continuidad en la unión de la Kippe o la vuelta atrás con el despegue • Falta de altura en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas estiradas por encima de la barra al apoyo.	Realizar Kippe en lugar de vuelta canaria 1,0 punto
2	1,0 punto	Pequeño despegue y bascular hacia atrás a vuelo por delante, balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	
3	1,0 punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	
4	1,0 punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida buscando el apoyo de la barra.	Salida de mortal agrupado, carpado o planchado 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

4

EJERCICIOS BASE 2

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2

SUELO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Pista de Suelo (12 m x 12 m).</p> <p>Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral-diagonal.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en el salto..... Falta de ritmo..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes pasos de impulso Paloma + León (EL.II-7) (sin bote intermedio) a firmes manos arriba. Lanzamiento de una pierna con ¼ de giro al lateral del suelo. Rueda lateral, paso adelante, los brazos en prolongación del cuerpo, apoyar manos en el suelo haciendo pino empujar (pica-pica) a voltear adelante a Spagat de frente o lateral 2", juntar piernas atrás y realizar medio molino y volver a posición sentado piernas juntas y ángulo 2".	
2	1,0 punto	Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal pasajera + ½ giro a Plancha Facial pasajera. Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y estiradas de manera controlada y elevarse a firmes.	Parar el vertical 2" 1,0 punto

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	Voltereta atrás. Cualquier balanza 2" (EL.I-61) y acomodarse para la diagonal.	
4	1,0 punto	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada, flic flac salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba.	Rondada 2 flic flac salto arriba 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2

SETA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro. Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 10 y 20 cm. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión del cuerpo..... Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta Falta de giro (<180°) en la alemana..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	1 +1/2 molino	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda.
2	1,0 punto	1 +1/2 molino	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma.
			Hacer Checo después del 3er molino 1,0 punto

SECCIÓN	VALOR		DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	1 +1/2 molino	Pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda.	
4	1,0 punto	1 +1/2 Molino + Alemana	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas, atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma + salida de alemana por delante de la seta.	Bonificación 7º, 8º, 9º y 10º molino + alemana 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: Altura: Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura toma de vuelo..... Error en la posición del cuerpo Falta de extensión en la dislocación adelante..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... Falta de extensión en la dislocación atrás Falta de altura en la salida <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.</p>	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a ángulo 2", vuelo atrás, vuelo adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2".	
2	1,0 punto	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante + vuelo atrás.	Hacer dislocación adelante extendida tras el 2º vuelo atrás 1,0 punto
3	1,0 punto	Vuelo hacia adelante + vuelo atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás.	
4	1,0 punto	Vuelo hacia adelante + Salida de mortal planchado atrás.	Hacer dislocación atrás (El. I-25) sin parada y en extensión antes de la salida 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,10 metros. Trampolín doble.	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Penalizaciones adicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos..... Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo..... Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo. 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
Altura 1,10 m	4,0 puntos	Paloma (El. 201)	Bonificación por distancia: 1,5 metros: 1,0 punto. 2,0 metros: 2,0 puntos.

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2

PARALELAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta.</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor.</p> <p>Trampolín doble.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo delante por debajo de la horizontal..... • Salida por debajo de 45° 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Unos pasos de carrera y subir al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre las bandas cuerpo extendido 2". Ángulo 2".	
2	1,0 punto	Flexión - extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Vuelo a pino 2" 1,0 punto

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,0 punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo 45°). Y desplazando una mano, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida por apoyo invertido mantenido 5" 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos	NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar piernas • No voltear sobre las manos..... • Falta de continuidad en la unión de la Kippe o la vuelta atrás con el despegue • Amplitud insuficiente en la báscula..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... • Salida con ausencia de la fase de vuelo • Falta de altura en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas extendidas por encima de la barra al apoyo.	Realizar Kippe en lugar de vuelta canaria 1,0 punto
2	1,0 punto	Despegue a la horizontal y vuelta atrás, bascular hacia atrás a vuelo por delante. Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	Despegue a vertical 1,0 punto
3	1,0 punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	
4	1,0 punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida mortal agrupado, carpado o planchado.	
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

5

EJERCICIOS BASE 3

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3

SUELO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral- diagonal.	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en el salto..... Falta de ritmo..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1- 0,3 - 0,5 0,1- 0,3 - 0,5 0,3 0,5 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso, Paloma mortal agrupado, paso adelante con ¼ de giro, los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2") y voltear a Sapo 2" y volver a posición sentado piernas juntas ángulo 2".	Paloma mortal adelante en plancha 1,0 punto
2	1,0 punto	Circulo de brazos atrás y Plancha Dorsal pasajera + ½ giro a Plancha Facial pasajera. Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y estiradas y elevarse a firmes brazos arriba.	

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	Quinta. Cualquier balanza 2" (EL. I-61) bajando la pierna acomodándose para la última diagonal.	
4	1,0 punto	Unos pasos de impulso y ante salto rondada flic flac mortal agrupado.	Rondada + flic flac + mortal en plancha 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3

CABALLO CON ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro. Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 5 y 15 cm. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión del cuerpo..... Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta Falta de giro (< 180°) en la alemana 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1- 0,3 - 0,5 0,3 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	3 molinos	
2	1,0 punto	Realizar checo (EI II92)	

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	3 molinos	
4	1,0 punto	Realizar pivot en un máximo de 4 molinos y alemana por delante de la seta.	5 molinos rusos en potro sin arcos 1,0 punto 5 molinos klimencos en potro sin arcos 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: Altura: Código FIG.</p> <p>Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Falta de altura en las dislocaciones Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90° manteniendo 2", (ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180°. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (Vela) 2".	
2	1,0 punto	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse a vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal + vuelo atrás + dislocación adelante (El. I-37).	Después de la dislocación hacer libre al apoyo 1,0 punto

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	(Volteo adelante desde el apoyo si se realizó la libre) Vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal + vuelo atrás mínimo a la horizontal + vuelo adelante + dislocación atrás (El. 1-25).	
4	1,0 punto	Vuelo adelante con salida de cualquier mortal atrás planchado.	Doble mortal atrás agrupado 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo de salto: 1,20 metros. Trampolín doble o sencillo.	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.

SECCIÓN	VALOR	BONIFICACIÓN
Altura 1,20 m	Salto Libre O Código FIG	Clavar un salto de más dificultad de 2,0 puntos bonificación de 0,5 puntos.

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3

PARALELAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta.</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor.</p> <p>Opcional: Uso de trampolín doble.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salón sin fase de vuelo..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... • Salida por debajo de la horizontal 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera y realizar Kippe vuelo atrás vuelo adelante, y vuelo atrás para lanzarse a Moy al apoyo braquial.	
2	1,0 punto	Desde braquial libre por detrás al apoyo, ángulo 2" abrir piernas y flexo extensión de piernas sobre las bandas balanceo atrás mínimo a la horizontal.	Olímpico Mantenido (El. I-26) 2" y pasar a la sección 3 1,0 punto
3	1,0 punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,0 punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante con ½ giro sobre el apoyo de una mano con recepción en colchoneta.	Salida de mortal atrás agrupado, carpado o planchado 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

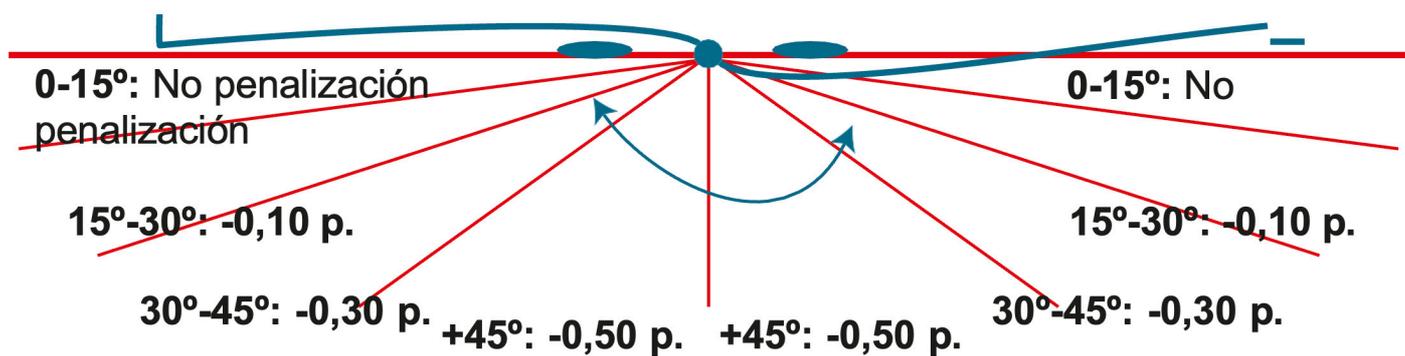
PROGRAMA TÉCNICO BASE 3

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG.</p> <p>Colchoneta: Altura: 20 cm. Longitud: 10 m.</p> <p>Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Separar piernas No voltear sobre las manos..... Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Cambio por debajo de la horizontal Salida con ausencia de la fase de vuelo Falta de altura en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión, pequeña toma de vuelo Kippe. Despegue (mínimo horizontal) y vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos estirados.	3 molinos de pecho (El I31) tras el despegue (no hay que hacer la vuelta de apoyo atrás) tras los 3 molinos bajar a la barra + poltrón 1,0 punto
2	1,0 punto	Bascular hacia atrás a balanceo por delante y balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante, realizar ½ giro y cambiar ambas manos por delante a la horizontal.	Cambio por encima de la horizontal 1,0 punto
3	1,0 punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,0 punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado, carpado o planchado.	
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

EJEMPLO DE PENALIZACIÓN EN LOS VUELOS



6

EJERCICIOS BASE 4

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4

SUELO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral- diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en el salto..... Falta de ritmo..... Faltas técnicas en el flic flac 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1- 0,3 - 0,5 0,1- 0,3 - 0,5 0,3 0,5 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y realizar mortal agrupado + mortal agrupado. Paso adelante y colocarse en el lateral los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2").	Mortal en plancha + mortal agrupado 1,0 punto
2	1,0 punto	Voltear a ponerse de pie con piernas separadas + Olímpico (EL.I-7). Bajar controladamente a posición de firmes. Salto arriba con ½ giro.	
3	1,0 punto	Quinta. Cualquier plancha 2" (EL.I-61) y acomodarse para la diagonal.	
4	1,0 punto	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada Flic-Flac + mortal atrás (agrupado, carpado o planchado).	Mortal atrás en plancha con pirueta 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4

CABALLO CON ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Caballo sin arcos: Altura: 1 metro sobre colchoneta.</p> <p>Colchoneta: Altura: 10 cm.</p> <p>Permitida colchoneta adicional: 20 cm</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpear con piernas o cuerpo el caballo • Falta de extensión del cuerpo..... • Desviación angular del cuerpo..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	4 molinos rusos.	
2	1,0 punto	4 molinos rusos (seguidos de los molinos de la sección 1).	
3	1,0 punto	4 molinos Klimenkos.	
4	1,0 punto	4 molinos Klimenkos (seguidos de los molinos de la sección 3).	<p>Realización en una sola subida las 4 secciones 1,0 punto.</p> <p>Realización en una sola subida las 4 secciones y sin bajada realizar desplazamiento Magyar o Sivado 2,0 puntos.</p>
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

- Se pueden realizar dos subidas para la realización, la segunda será entre secciones 2 y 3.
- La bajada deberá hacerse desde apoyo frontal (por detrás del molino) y a pies juntos, recepción detrás del caballo para molinos rusos o lateralmente para molinos Klimenkos.
- Para las transiciones se podrán realizar desplazamientos y/o molinos con ½ giro (checa, Stöckli, ½ pivot, ½ rusa, etc.)

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: altura Código FIG.	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.
Colchoneta: altura 20 cm.	Criterios específicos	
Opcional: colchoneta de seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> Falta de altura toma de vuelo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la dislocación Falta de altura en la salida 	<p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90° manteniendo 2", (ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180°. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (vela) 2".	
2	1,0 punto	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás a libre + ángulo 2"	Libre a Stalder 1,0 punto
3	1,0 punto	Voltear adelante + vuelo atrás + vuelo adelante + dislocación atrás (El. I-25)	
4	1,0 punto	Salida de mortal atrás en plancha.	Doble mortal agrupado 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo de salto: 1,25 metros. Trampolín sencillo.	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.

SECCIÓN	VALOR
Altura 1,25 m	Salto Libre Código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4

PARALELAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín sencillo.	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en la Kippe Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de la horizontal 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera y saltar realizando salón al apoyo y balanceo atrás. Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
2	1,0 punto	Moy a braquial + libre por detrás + ángulo 2".	Moy al apoyo ángulo 2" 1,0 punto
3	1,0 punto	Abrir piernas y flexo-extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Olímpico 2" 1,0 punto (La bonificación suple toda la sección)
4	1,0 punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante y salida de mortal atrás agrupado, carpado o planchado. Se permite balanceo adicional atrás para realizar mortal adelante o mortal adelante con ½ giro agrupado o carpado de manera opcional.	
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG.</p> <p>Colchoneta: Altura: 20 cm.</p> <p>Opcional: Colchoneta de seguridad.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amplitud insuficiente en el despegue..... • Falta de amplitud en el cambio..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... • Salida con clara ausencia de la fase de vuelo 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Libre al apoyo + Cuarta a 45°.	
2	1,0 punto	Molino (El I-31) + Molino (El I-31).	
3	1,0 punto	Poltrón + balanceo atrás (mínimo horizontal) + cambio ½ giro (mínimo a la horizontal).	Cambio (sin poltrón) ½ giro desde molino por encima de 45° 1,0 punto
4	1,0 punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado, carpado o planchado a la altura de la barra.	Salida directa desde el cambio de cualquier mortal a la altura de la barra 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

7

EJERCICIOS BASE 5

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5

SUELO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral- diagonal.	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura en el mortal..... Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en los saltos..... Falta de ritmo..... Faltas técnicas en el flic flac Faltas técnicas en el mortal..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1- 0,3 - 0,5 0,1- 0,3 - 0,5 0,3 0,5 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso mortal en plancha + mortal agrupado a la posición de firmes con brazos arriba. Paso adelante, hacia la lateral, los brazos en prolongación del cuerpo, rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido vertical 2".	Mortal en plancha + mortal en plancha 1,0 punto
2	1,0 punto	Voltear a ponerse de pie con piernas separadas + Olímpico (EL.1-7). Bajar controladamente a posición de firmes + salto arriba con ½ giro.	
3	1,0 punto	Quinta y bajar piernas y elevarse a firmes, colocarse en la diagonal. Cualquier balanza 2" (EL.1-61).	
4	1,0 punto	Unos pasos de impulso y ante salto rondada Flic-Flac Mortal en plancha.	Pirueta atrás en plancha 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5

CABALLO CON ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Caballo con arcos: Altura: Código FIG.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Se regirá por el Código FIG en vigor para las categorías JÚNIOR, con las siguientes salvedades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salidas: • Valor B, C = 0'50 • Valor A = 0'30 	<p>Código FIG en vigor.</p>

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: altura Código FIG.</p> <p>Colchoneta: altura 20 cm.</p> <p>Opcional: colchoneta de seguridad.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura toma de vuelo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la dislocación Falta de altura en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a la suspensión invertida 2" (vela). Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante. Dislocación adelante.	
2	1,0 punto	Dominación atrás a Stalder 2". Voltear adelante.	Olímpico 2" (El 2-26) a caída de pecho (continuando directamente a la dislocación atrás de la sección 3) 1,0 punto
3	1,0 punto	Vuelo atrás + vuelo adelante + dislocación atrás.	
4	1,0 punto	Salida de mortal atrás en plancha.	Salida de doble mortal agrupado 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo de salto: 1,30 metros. Trampolín sencillo.	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.

SECCIÓN	VALOR
Altura 1,30 m	Salto Libre Código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5

PARALELAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Opcional: Uso de 1 Trampolín	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en el salón Vuelos por debajo de la horizontal..... Faltas técnicas en la Moy Falta de amplitud en la vuelta..... Falta de amplitud en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera salón (Elemento II-1) impulso al apoyo + Vuelo atrás.	
2	1,0 punto	Vuelo por delante, vuelo por detrás para lanzarse a realizar Moy piernas rectas o dobladas.	
3	1,0 punto	Pequeño vuelo + vuelta a la suspensión (elemento 3-115) + Kippe + ángulo 2".	Desde el ángulo Olímpico 2". 1,0 punto (Si se realiza no se necesita hacer los vuelos para la salida)
4	1,0 punto	Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás + salida de mortal (elemento 4-19).	Salida B o C 1,0 punto
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG.</p> <p>Colchoneta: Altura: 20 cm.</p> <p>Opcional: Colchoneta de seguridad.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Libre por debajo de la horizontal • Cuarta por debajo de 45 grados • Falta de amplitud en el poltrón • Cambio por debajo de la horizontal • Salida con clara ausencia de la fase de vuelo 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso, libre a la horizontal.	
2	1,0 punto	Quinta + 2 molinos (El I-31).	
3	1,0 punto	Molino (El I-31) bajar a la barra + poltrón + vuelo por detrás + cambio por delante con ambas manos mínimo a la horizontal de la barra.	Tras el molino cambio a molino de espalda (El I37) dos molinos de espalda (El I13) cambio a molino de pecho (El I19) 1,0 punto
4	1,0 punto	Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante realizando salida de mortal agrupado, carpado o planchado.	Salida de doble mortal agrupado 1,0 punto (Solo desde molino) Se permiten los molinos que sean necesarios para la salida.
TOTAL	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

NORMATIVA TÉCNICA VÍA OLÍMPICA 2023 GAM

GENERALIDADES

1

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

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

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

APARATOS DE COMPETICION:

- Suelo.
- Caballo con arcos.
- Anillas.
- Salto.
- Barras paralelas.
- Barra fija.

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

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
Prebenjamín (VO1)	Hasta 9 años	2017-2015. No permitidos Gimnastas menores de 7 años.
Benjamín (VO2)	Hasta 11 años	2017-2013
Alevín (VO3)	Hasta 12 años	2017-2012
Infantil (VO4)	Hasta 13 años	2017-2011
Cadete (VO5)	Hasta 14 años	2017-2010
Juvenil (VO6)	Hasta 16 años	2017-2008
Senior (VO8)	Desde 16 años	2008 y anteriores.
Júnior	Hasta 18 años	2009-2006. No permitidos Gimnastas menores de 15 años.
Élite Sénior	A partir de 18 años	2006 y anteriores.

18 años que participen en la categoría Junior no podrán participar en el mismo año en la categoría Élite según el reglamento técnico de la FIG.

NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA PREBENJAMÍN VÍA OLÍMPICA 1

Hasta 9 años (no permitido participar gimnastas menores de 7 años)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4,0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 1,0 punto (cada una) en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3 puntos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 puntos (cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2,0 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

EVALUACIÓN DESDE	
4 SECCIONES	10 puntos
3 SECCIONES	8 puntos
2 SECCIONES	6 puntos
1 SECCIÓN	4 puntos
SIN SECCIONES	0 puntos

PREBENJAMÍN

SUELO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: Diagonal-Lateral-Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de altura en la voltereta lanzada..... Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones no mantenidas Menos de 2" en las posiciones estáticas..... Faltas en elementos de flexibilidad..... Flexión de brazos en la Quinta Falta de ritmo..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,1 - 0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la posición de firmes, carrera paloma de una pierna y paloma de 2 + voltereta lanzada + salto 135° giro para colocarme en el lateral.	Mortal agrupado en lugar de voltereta lanzada 1,0 punto
2	1,0 punto	En el lateral, rueda lateral, vertical 2" y voltear a realizar cualquier Spagat 2".	
3	1,0 punto	Desde Spagat, cerrar piernas y flexionar el tronco realizando "sapo con piernas juntas" 2" pasar a sentado y realizar ángulo piernas verticales 2" (elemento I-2), sentarse en apoyo facial, realizar ½ giro para pasar a apoyo dorsal y colocarse de pie. Realizar Quinta a brazos rectos, realizando un paso 1/8 de giro para colocarse en la diagonal.	
4	1,0 punto	Desde la diagonal, realizar cualquier balanza (El. I-61) 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada flic flac salto finalizando en la posición de firmes.	Segundo flic flac 1,0 punto

PREBENJAMÍN

ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta: diámetro entre 40 cm y 70 cm; altura entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 5 y 15 cm. Potro: mínima altura del potro desde la colchoneta. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpear con piernas o cuerpo el caballo • Falta de amplitud en los vuelos y pases • Falta de extensión del cuerpo • Tocar con piernas o cuerpo la seta • Golpear con piernas o cuerpo la seta..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5</p>

Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Realizar vuelo con pierna izquierda, vuelo pierna derecha, vuelo pierna izquierda, vuelo pierna derecha, vuelo pierna izquierda, vuelo pierna derecha.	
2	1,0 punto	Continuar el sentido del balanceo para meter pierna izquierda delante, balanceando pierna derecha hacia el lado derecho, sacar pierna izquierda bajo mano izquierda, y realizar vuelo con pierna derecha para meter pierna derecha, balanceando pierna izquierda hacia lado izquierdo, sacar pierna derecha bajo mano derecha y continuando el sentido del balanceo montar arco izquierdo con pierna izquierda y realizar medio molino para salir por delante en posición lateral al caballo.	Realizar 2 molinos en los arcos 1,0 punto

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
3	1,0 punto	En la seta 4 molinos.	
4	1,0 punto	En la seta 4 molinos (consecutivos, sin parada de la sección 3).	En la seta 4 molinos americanos a continuación de los 8 molinos que forman las secciones 3 y 4 1,0 punto

PREBENJAMÍN

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: altura Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin parada en las posiciones estáticas 0,5 • Sin parada en las posiciones estáticas de 5"..... 1,0 • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5"..... 0,5 • Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" 0,3 • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" 0,3 • Falta de altura toma de vuelo..... 0,1 - 0,3 - 0,5 • Error en la posición del cuerpo 0,1 - 0,3 - 0,5 • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez 0,1 - 0,3 - 0,5 • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... 0,1 - 0,3 - 0,5 • Falta de altura en la salida 0,1 - 0,3 - 0,5 <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.</p>	<p>Código FIG en vigor.</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Subida al apoyo con ayuda del entrenador realizar posición de ángulo 5" + pino de hombros (subida con piernas juntas o abiertas, pero finalizando con piernas cerradas) 5" y bajar a la posición de vela 2".	Desde ángulo 5" pasar a posición de "pollo" 5" (medio olímpico con piernas juntas y dobladas) y después subir a pino de hombros: 1.0 punto
2	1,0 punto	Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás y dislocación adelante (El. I-37).	
3	1,0 punto	Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás (El. I-25).	
4	1,0 punto	Salida de mortal atrás agrupado a la altura de las anillas.	Salida de mortal en plancha por encima de las anillas 1,0 punto

PREBENJAMÍN

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura del caballo: 1,10 metros.</p> <p>1 Trampolín doble.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Penalizaciones adicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos..... Hombros adelantados en el momento del apoyo..... Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
Altura 1,10 m	4,0 puntos	Realizar una paloma con el potro a 1,10 m.	Bonificación por distancia: 1 metro; 1,0 punto. 1,5 metros: 2,0 puntos.

PREBENJAMÍN

PARALELAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta.	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.
Colchoneta: 20 cm de espesor.	Criterios específicos	
Opcional: uso de 2 trampolines.	<ul style="list-style-type: none"> Sin parada en las posiciones estáticas Sin parada en las posiciones estáticas de 5" Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5" Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" Falta de amplitud en los vuelos en suspensión..... Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de la vertical..... 	<p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>
Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.		

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Unos pasos de carrera y saltar a la suspensión, realizando vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás (permitido doblar piernas en los vuelos en suspensión) y realizar libre por detrás al apoyo a la posición de ángulo 2".	
2	1,0 punto	Desde ángulo pasar a posición "V" 2" abrir piernas y pasar brazos por arriba.	
3	1,0 punto	Apoyo de manos delante y realizar Stalder 2" y sacar piernas por detrás a 45°.	Olímpico 2" 1,0 punto.
4	1,0 punto	Vuelo adelante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo adelante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical. Desde vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	Último vertical 5" 1,0 punto.

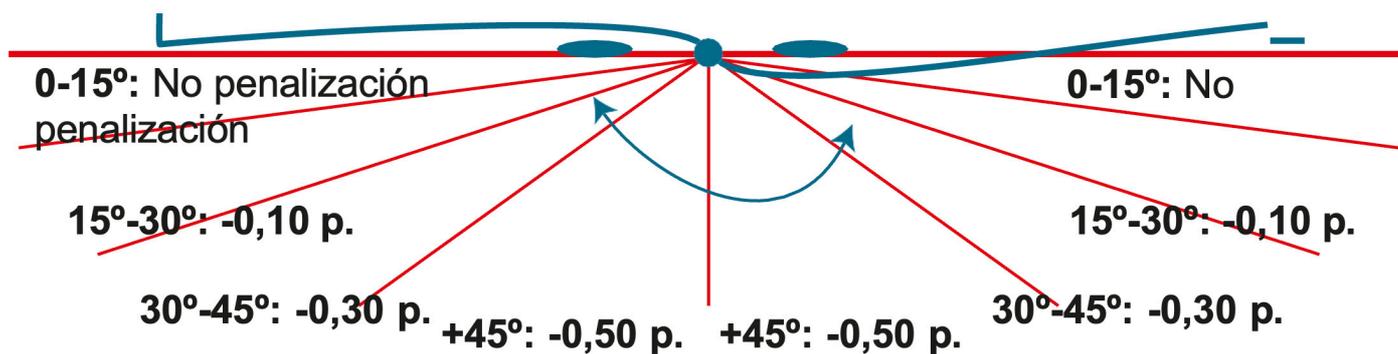
PREBENJAMÍN

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Barra Fija: altura Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Despegue por debajo de la horizontal No voltear sobre las manos..... Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Falta de altura en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Toma de vuelo y Kippe + despegue a la horizontal.	Despegue a vertical (sin parada) 1,0 punto
2	1,0 punto	Vuelta atrás y desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar "poltrón" + vuelo por detrás.	
3	1,0 punto	Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás.	Olímpico 2" 1,0 punto.
4	1,0 punto	Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido).	Salida por encima de la barra 1,0 punto.

EJEMPLO DE PENALIZACIÓN EN LOS VUELOS



NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA BENJAMÍN VÍA OLÍMPICA 2

Hasta 11 años (no permitido participar gimnastas menores de 7 años)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 1,0 punto (cada una) en todos los aparatos excepto arcos que tiene una única bonificación de 2,0 puntos y en salto que hay una única bonificación de 1,0 punto.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3 puntos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 puntos (cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección, pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2,0 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

EVALUACIÓN DESDE	
4 SECCIONES	10 puntos
3 SECCIONES	8 puntos
2 SECCIONES	6 puntos
1 SECCIÓN	4 puntos
SIN SECCIONES	0 puntos

BENJAMÍN

SUELO

MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: Diagonal-Lateral-Diagonal	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.
	Criterios específicos <ul style="list-style-type: none"> • Falta de altura en el León • Posición del cuerpo en la vertical..... • Faltas en elementos de flexibilidad..... • Falta de amplitud en la corbeta • Falta de ritmo..... • Sin parada en las posiciones estáticas • Sin parada en las posiciones estáticas de 5"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5"..... • Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... 	0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 0,5 1,0 0,5 0,3 0,3

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	En la diagonal desde la posición de firmes, carrera paloma + flic flac adelante + León + salto 135° de giro para colocarse en el lateral.	Mortal agrupado en lugar del León 1,0 punto
2	1,0 punto	En el lateral, rueda lateral, vertical 5" y voltear a realizar sapo con piernas juntas 2" sentarse y realizar cualquier Spagat 2" + olímpico 2" bajar a la posición de firmes.	
3	1,0 punto	Salto con ½ giro a caer de pecho, desde pecho pasar a cuclillas y desde cuclillas subir a pino corbeta flic flac flic flac salto y paso atrás con 1/8 de giro para colocarse en la diagonal.	
4	1,0 punto	Desde la diagonal, realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada flic flac + mortal atrás agrupado.	Realizar mortal atrás en plancha 1,0 punto

BENJAMÍN

ARCOS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Potro: altura: 1,00 m desde la colchoneta.</p> <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en el caballo.</p> <p>Permitida colchoneta adicional de 20 cm.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Golpear con piernas o cuerpo el caballo • Falta de extensión del cuerpo..... • Desviación angular del cuerpo..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Realizar 4 molinos rusos.	
2	1,5 punto	Desplazamiento Magyar.	Realizar desplazamiento Sivado seguido de la sección 2 *Si se hace desplazamiento Sivado no se hace la sección 3. 2,0 puntos
3	1,0 punto	½ pivot en 2 molinos o media rusa (si se hace media rusa no hay que hacer molino ruso previo a la salida de alemana)	
4	0,5 punto	Molino ruso + salida de alemana.	

BENJAMÍN

ANILLAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: altura Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm adicionales a los 20 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sin parada en las posiciones estáticas 0,5 • Sin parada en las posiciones estáticas de 5"..... 1,0 • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5"..... 0,5 • Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" 0,3 • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" 0,3 • Falta de altura toma de vuelo..... 0,1 - 0,3 - 0,5 • Error en la posición del cuerpo 0,1 - 0,3 - 0,5 • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez 0,1 - 0,3 - 0,5 • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... 0,1 - 0,3 - 0,5 • Falta de altura en la salida 0,1 - 0,3 - 0,5 <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.</p>	<p>Código FIG en vigor.</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Subida al apoyo con ayuda del entrenador + 5" en ángulo + 5" en Stalder + pino de hombros 5" y bajar a la posición de vela 2".	Subida a fuerza al apoyo 1,0 punto
2	1,0 punto	Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás y dislocación adelante (El. I-37).	
3	1,0 punto	Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás (El. I-25).	
4	1,0 punto	Salida de mortal atrás en plancha a la altura de las anillas.	Doble mortal agrupado 1,0 punto

BENJAMÍN

SALTO

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura del caballo: 1,20 metros.</p> <p>1 Trampolín sencillo.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p>	<p>Código FIG en vigor.</p>

SECCIÓN	VALOR	BONIFICACIÓN
<p>Altura 1,20 m</p>	<p>Los gimnastas realizarán un salto del Código FIG sumando 2,0 puntos de dificultad al valor del salto del Código para la clasificación general.</p>	<p>Clavar un salto de más dificultad de 2,0 puntos. Bonificación de 1,0 puntos.</p>

BENJAMÍN

PARALELAS

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta.</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor.</p> <p>Opcional: uso de 1 trampolín</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Sin parada en las posiciones estáticas Sin parada en las posiciones estáticas de 5"..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5"..... Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5"..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de la vertical..... 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Kippe a ángulo 2".	
2	1,0 punto	Abrir piernas y pasar brazos por arriba, apoyo de manos delante y realizar Stalder 2".	
3	1,0 punto	Desde Stalder 2" realizar olímpico 5".	Realizar Moy al apoyo de manos tras el olímpico 1,0 punto Vuelo atrás a vertical tras Moy 1,0 punto.
4	1,0 punto	Vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical 2" desde vertical, salida mortal atrás agrupado o en plancha.	

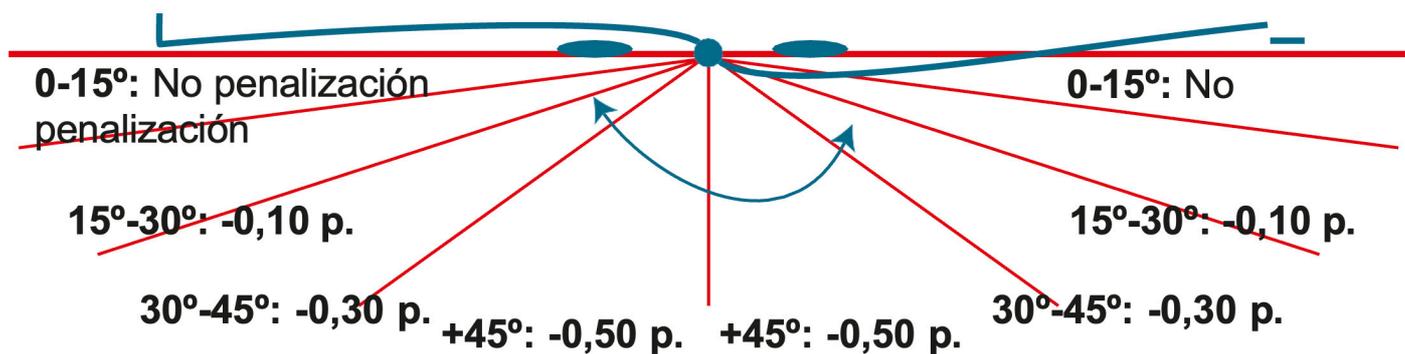
BENJAMÍN

BARRA FIJA

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Barra Fija: altura Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Despegue por debajo de 45° Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Falta de altura en la salida 	<p>Código FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Toma de vuelo y Kippe + despegue a 45°.	Realizar Quinta tras el despegue 1,0 punto
2	1,0 punto	Realizar 4 molinos de pecho, (El 1-31)	
3	1,0 punto	Tras el cuarto molino pegar a la barra y realizar poltrón + vuelo por detrás.	Realizar 2 cambios a la vertical 1,0 punto seguido desde molino. (Permitidos 30° desde la vertical)
4	1,0 punto	Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido).	

EJEMPLO DE PENALIZACIÓN EN LOS VUELOS



NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA ALEVÍN VÍA OLÍMPICA 3

Hasta 12 años (no permitido participar gimnastas menores de 7 años)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será diferente.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 1,0 punto (cada una) en todos los aparatos excepto arcos que tiene una única bonificación de 2,0 puntos y en salto que hay una única bonificación de 1,0 punto.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3 puntos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 puntos (cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección, pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2,0 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

EVALUACIÓN DESDE	
4 SECCIONES	10 puntos
3 SECCIONES	8 puntos
2 SECCIONES	6 puntos
1 SECCIÓN	4 puntos

ALEVÍN

SUELO

MATERIAL

Pista de Suelo (12 m x 12 m).
Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral-diagonal.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	En la diagonal unos pasos de carrera y realizar mortal en plancha + mortal agrupado, paso ½ giro.	Mortal en plancha + mortal en plancha 1,0 punto
2	1,0 punto	En la diagonal, carrera y mortal adelante con pirueta (agrupado o en plancha).	
3	1,0 punto	En el lateral rueda lateral + voltereta stalder olímpico 2" + ½ giro en pino + corbeta flic flac flic flac + cualquier balanza 2".	
4	1,0 punto	En la diagonal rondada + flic flac atrás + mortal atrás en plancha.	Pirueta atrás en plancha 1,0 punto

ALEVÍN

ARCOS

MATERIAL

Potro sin arcos: altura: 1,10 m desde la colchoneta. Permitida colchoneta adicional de 20 cm.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Realizar 5 molinos rusos.	Realizar el 2º, 3º y 4º molino en americanos 1,0 punto
2	1,0 punto	Desplazamiento Magyar.	
3	1,0 punto	Desplazamiento Sivado.	
4	1,0 punto	Molino ruso + salida de alemana.	Realizar rusa de 360º con alemana de salida 1,0 punto

ALEVÍN

ANILLAS

MATERIAL

Altura de las anillas: Código FIG en vigor.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Desde la suspensión vela y toma de vuelo + dislocación adelante (El. I-37) + libre Stalder 2".	
2	1,0 punto	Olímpico 5".	
3	1,0 punto	Desde vertical caída a dislocación atrás (El. I-25) a la altura de las anillas.	Dislocación a vertical "B" 1,0 punto
4	1,0 punto	Salida de doble mortal atrás.	Salida dificultad "C" 1,0 punto

ALEVÍN

SALTO

MATERIAL

Altura del potro: 1,20 metros. 1 trampolín.

SECCIÓN	DESCRIPCIÓN
1	Los gimnastas realizarán un salto del Código FIG sumando 2,0 puntos de dificultad al valor del salto del Código.

ALEVÍN

PARALELAS

MATERIAL

Altura de las paralelas: Código FIG en vigor. Permitido el uso de 1 trampolín.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Salón (elemento II-1) + vuelo por detrás a la vertical 2" + Moy (piernas dobladas o estiradas) al apoyo de manos.	Molino antes de la Moy 1,0 punto
2	1,0 punto	Vuelo por detrás a la vertical 1/2 giro + inferior al apoyo de manos (elemento III-116).	
3	1,0 punto	Angulo 2" + olímpico 2".	
4	1,0 punto	Salida de mortal atrás en plancha o en carpa (elemento IV-19).	Salida de doble mortal atrás agrupado 1,0 punto

ALEVÍN

BARRA FIJA

MATERIAL

Altura de la barra: Código FIG en vigor.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	1,0 punto	Toma de vuelo + libre por detrás al apoyo mínimo a 45° + Quinta (elemento III-13).	
2	1,0 punto	Molino de pecho (elemento I-31) + molino de pecho con cambio a espalda (elemento I-37).	Endo (elemento III-32) * permitidos molinos de espalda necesarios para la realización 1,0 punto
3	1,0 punto	Molino de espalda (elemento I-13) + molino de espalda con cambio a pecho (elemento I-19).	
4	1,0 punto	Molinos * (necesarios para realizar la salida) salida de doble mortal agrupado.	Doble en plancha 1,0 punto

NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA INFANTIL VÍA OLÍMPICA 4

Hasta 13 años (no permitido participar gimnastas menores de 7 años)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los gimnastas tendrán que realizar 6 elementos mínimo y máximo 8, como refleja el COP para categoría Junior. En caso de menos de 6 elementos se aplicará la deducción por ejercicio corto recogida en el Código FIG para categoría junior
- Tendrán que realizar 4 Requisitos que cubren los grupos de elementos con valor 0,5 puntos cada uno.
- Habrá 2 bonificaciones de 1,0 punto en cada aparato excepto en salto.
- Para el cálculo de la nota D se sumará el valor de los 8 elementos (máximo) + los 4 requisitos + las bonificaciones.

INFANTIL

SUELO

MATERIAL

Pista de Suelo (12 m x 12 m).

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	0,5 puntos	Dos elementos del grupo 1 del Código FIG de los cuales uno sea mínimo "A" y el otro un elemento mínimo "B".	
2	0,5 puntos	Dos elementos acrobáticos del grupo 2 enlazados, uno de ellos mínimo "B".	C+B o B+C o superior 1,0 punto
3	0,5 Puntos	Un mortal atrás con pirueta mínimo.	
4	0,5 Puntos	Salida acrobática mínimo "B".	Doble mortal atrás o una doble pirueta atrás 1,0 punto

INFANTIL

ARCOS

MATERIAL

Código FIG en vigor.
Permitida colchoneta adicional de 20 cm.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	0,5 puntos	Realizar 2 tijeras adelante enlazadas (elemento I-1 enlazado dos veces).	
2	0,5 puntos	Realizar un checo, o una Stöckli, o un molino en un arco.	
3	0,5 Puntos	Realizar un desplazamiento del grupo 3 mínimo "A".	Desplazamiento mínimo "B" 1,0 punto
4	0,5 Puntos	Salida mínimo "A".	Salida por vertical 1,0 punto

INFANTIL

ANILLAS

MATERIAL

Altura de las anillas:
Código FIG en vigor.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	0,5 puntos	Elemento del grupo 1 mínimo "B".	
2	0,5 puntos	Elemento del grupo 2 mínimo "B".	
3	0,5 Puntos	Molino "B" (elementos I-20 o I-32).	Quinta o libre a vertical 2" 1,0 punto
4	0,5 Puntos	Elemento del grupo 4 mínimo "B".	Elemento del grupo 3 mínimo "B" 1,0 punto

INFANTIL

SALTO

MATERIAL

Altura del potro: 1,25 metros. 1 trampolín.

SECCIÓN

DESCRIPCIÓN

1

Los gimnastas realizarán un salto del Código FIG sumando 2,0 puntos de dificultad al valor del salto del Código para la clasificación general.

INFANTIL

PARALELAS

MATERIAL

Altura de las paralelas: Código FIG en vigor. Permitido el uso de 1 trampolín.

SECCIÓN

VALOR

DESCRIPCIÓN

BONIFICACIÓN

1

0,5
puntos

Stutz a 45° (valor B) o inferior al apoyo de manos (elemento III-116) (valor B).

Stutz a vertical o
Diamidov o Healy 1,0
punto

2

0,5
puntos

Un elemento del grupo 2.

3

0,5
puntos

Moy C o molino.

4

0,5
puntos

Salida de mortal atrás en plancha o en carpa (elemento IV-19).

Doble mortal atrás
agrupado
1,0 punto

INFANTIL

BARRA FIJA

MATERIAL

Altura de la barra: Código FIG en vigor.

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN	BONIFICACIÓN
1	0,5 puntos	Libre a vertical con ½ giro (elemento I-7).	
2	0,5 puntos	Cambio saltado a vertical (valor A).	Suelta o metida 1,0 punto
3	0,5 puntos	Elemento del grupo 3 mínimo B.	
4	0,5 puntos	Salida de doble mortal atrás agrupado.	Doble mortal atrás en plancha o superior 1,0 punto

NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA CADETE VÍA OLÍMPICA 5

Hasta 14 años (no permitido participar gimnastas menores de 7 años)

- Código FIG junior con las siguientes salvedades:
 - Salida B: 0,5 puntos.
 - Salida A: 0,3 puntos excepto en suelo, que salida B 0,3 puntos y salida C 0,5 puntos.

CADETE

SALTO

MATERIAL

Altura del potro: 1,30 metros. 1 trampolín.

SECCIÓN

DESCRIPCIÓN

1

Los gimnastas realizarán un salto del Código FIG.

NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA JUVENIL VÍA OLÍMPICA 6

Hasta 16 años (no permitido participar gimnastas menores de 7 años)

- Código FIG Júnior con las siguientes salvedades:
 - Salida B: 0,3 puntos.
 - Salida C o superior: 0,5 puntos.
- Bonificaciones:
 - Clavar salida B: 0,1 puntos.
 - Clavar salida C o superior: 0,2 puntos.
 - Clavar salto: 0,2 puntos siempre que sea un salto de dificultad igual o superior a 3,8.
 - En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen en su ejecución como máximo 1 falta media 0,3 puntos y 2 faltas pequeñas 0,1 punto.

NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA SÉNIOR VÍA OLÍMPICA 8

Desde 16 años

- Código FIG Júnior con las siguientes salvedades:
 - Dificultad máxima permitida: D.
 - En Barra Fija, el Grupo 2 se podrá cubrir con un cambio saltado a la vertical (dificultad A), no pudiendo realizarse ningún otro elemento de este grupo que sobrepase la dificultad C.

NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA JÚNIOR

Hasta 18 años (no permitido participar gimnastas menores de 15 años)

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

- Bonificaciones:
 - Clavar salida C: 0,1 puntos.
 - Clavar salida D o superior: 0,2 puntos.
 - Clavar salto: 0,2 puntos siempre que sea un salto de dificultad igual o superior a 4,0.
 - En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen en su ejecución como máximo 1 falta media 0,3 puntos y 2 faltas pequeñas 0,1 punto.

NORMATIVA NACIONAL CATEGORÍA ÉLITE SENIOR

A partir de 18 años

Ejercicios en base al Código Internacional de Puntuación de la FIG.

- Bonificaciones:
 - Clavar salida D: 0,1 puntos.
 - Clavar salida E o superior: 0,2 puntos.
 - Clavar salto: 0,2 puntos siempre que sea un salto de dificultad igual o superior a 4,0.
 - En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen en su ejecución como máximo 1 falta media 0,3 puntos y 2 faltas pequeñas 0,1 punto.