



2021

rfeg

NORMATIVA TÉCNICA
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES

NORMATIVA GAF 2018 - 2020

NIVELES BASE

Resumen y Filosofía del Programa RFEG

Iniciamos un nuevo ciclo y desde la RFEG tenemos el propósito de crear nuevas estructuras de futuro y desarrollo. Con este objetivo nace este nuevo Programa Técnico en la especialidad de ARTÍSTICA FEMENINA.

Este nuevo Programa Técnico establece dos vías de desarrollo diferenciadas y adaptadas, dando 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 nuevo Proyecto pretende ser una herramienta formativa para técnicos y gimnastas, estableciendo las líneas técnicas y físicas para cada edad, adaptando las mismas a una Normativa que desarrolle los distintos Campeonatos de ámbito Nacional, Campeonatos de España y Torneo Nacional Base, siendo la base para el fomento de competiciones inter-federaciones e inter-clubes.

La importancia de este nuevo Programa reside en el establecimiento de la correcta evolución de las gimnastas, tanto física como técnica, marcando en cada nivel los objetivos técnicos y tests 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 técnicos, 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.

Otra de las novedades 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 familias 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 ciclo 2018-2020 GAF

Niveles Vía Olímpica

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

Niveles Base

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
B1	hasta 8	2010 a 2012
B2	hasta 9	2009 a 2012
B3	hasta 11	2007 a 2012
B4	hasta 12	2006 a 2012
B5	hasta 14 años	2004 a 2012
B6	hasta 14 años	2004 a 2012
B7	14 años y +	2004 y anteriores
B8	15 años y +	2003 y anteriores

CATEGORÍA

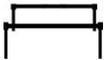
B1 a B4	<p>Altura de la barra 1 metro</p> <p>Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máximo 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado</p> <p>Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales</p> <p>No hay consideración de ejercicio corto. No hay valor de elemento</p> <ul style="list-style-type: none">● Si un ejercicio no tiene todos los requisitos o elementos obligatorios, se penalizara con 1 punto la nota final (deducciones neutrales), Deducción total independientemente de los requisitos o elementos que falten. (Máximo 1 punto)
B5 a B8	<p>Altura de la barra 1,25 metro</p> <p>En las categorías de B5 a B8 se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos.</p> <p>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. En salto, VD del salto ejecutado</p> <p>VD= 7 elementos de más valor + la salida</p> <p>Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - Deducciones Neutrales</p>

GENERALIDADES

Para todas las categorías de B1 a B8

- No se considerará la norma FIG de suelo: "No se reconocerá el VD de ningún elemento, (acro), realizado después de la última línea acrobática que cuenta". La salida en suelo será el último elemento acrobático de los requisitos o elementos acrobáticos obligatorios
- Penalizaciones técnicas : Código FIG. Penalizaciones Artístico barra y suelo según código FIG
- Elementos de un requisito no enlazados o seguidos si así se requieren= deducción de 0,50
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre
- Ejercicio sin salida en paralelas, barra y suelo -0,50 Nota FINAL (y cuentan máximo 7 elementos en B5 a B8). Si la salida es requisito -0,50 del requisito de la Nota D y -0,50 Nota FINAL

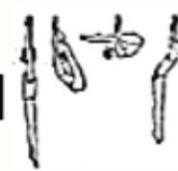
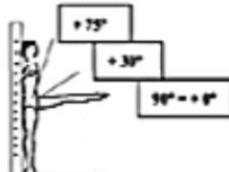
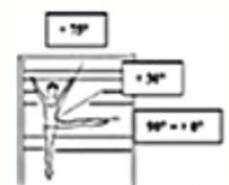
BASE 1. Hasta 8 años

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 EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. Posición pies a la banda 3" + posición escuadra 3" (orden libre) R2. 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás R4. Salida: impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	 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	Nota D= Requisitos R1. No mantener 3" No requisito R1. Más de 5" -0,30 cada vez No hay penalización por pausa o vuelo vacío entre R3 y R4 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. Galope seguido de salto en extensión R2. Equilibrio 2" en pasé pie plano + medio giro sobre 2 pies en relevé R3- 2 lanzamientos de piernas adelante (seguidos 1 con cada pierna) R4- Mantenimiento 180°, elemento 4.102 del código (se puede elegir) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	Entrada libre no necesario del código Salida salto arriba en el extremo de la barra  R1  R2  R3  R4	 Nota D= Requisitos R3. Lanzamientos menos de 135°= -0,30p R4. Menos de 180° = -0,30p R4. Menos de 135° no requisito R4. No mantener 2" no requisito
	Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG R2- Rueda + rueda R3- Vertical + voltereta adelante, salto y voltereta atrás R4- Medio giro en pasé RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	 R2. Enlazadas acabando la primera en posición lateral para enlazar con la segunda. R3. Final de la vertical pies juntos, elevación de la voltereta adelante pies juntos piernas flexionadas , elevación de la voltereta atrás libre. 	Nota D= Requisitos

BASE 1

Gimnasta: _____

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"/> 

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

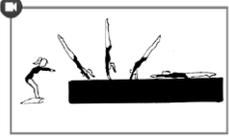
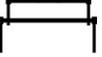
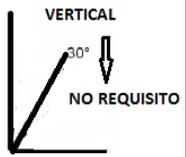
Páginas 89-90-91

AVENUE DE LA GARE 11, CASE POSTALE 610, 1061 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL (+41) 21 321 51 18 - FAX (+41) 21 321 51 19
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

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 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: impulso atrás piernas juntas a la horizontal 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 +0.50 (Bonificación) R3. Puede haber pausa antes del impulso atrás El tiempo en el suelo entre requisitos de be ser lo más corto posible.	 Nota D= Requisitos R1. No mantener 3" No requisito R3. Seguido del R2 +0.50 (Bonificación) R4. Por debajo de la horizontal: No requisito Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" - 0,50 cada vez
	Tiempo máximo 1minuto. 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) 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	  Nota D= Requisitos 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 desde 1 pierna 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	Nota D= Requisitos 

BASE 2

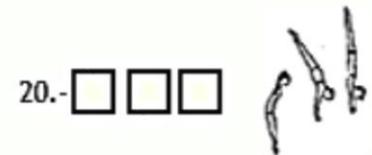
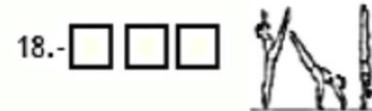
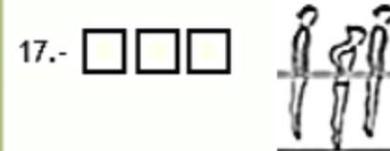
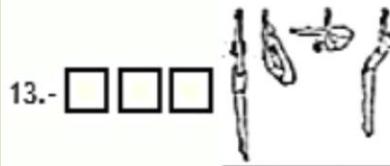
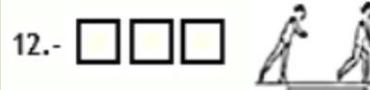
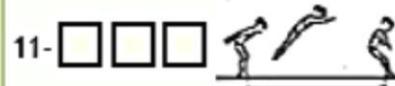
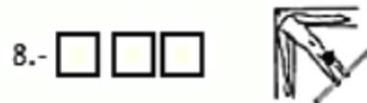
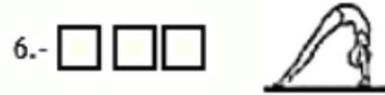
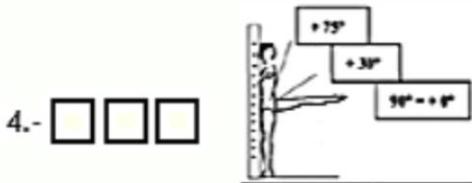
Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

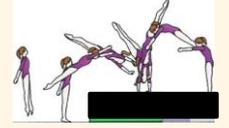
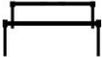
3º Test: ____ / ____ / ____

CONTROL APTITUD FÍSICA



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: A - 2,00 puntos B - 2,50 puntos</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="1286 164 1516 335">  <p>A</p> </div> <div data-bbox="1554 164 1783 335">  <p>B</p> </div> </div>	
	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN</p> <p>REQUISITOS: R1. Posición vela 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 canaria + impulso atrás piernas juntas a la horizontal R4. Salida: poltrón con 180°</p> <p>Si el ejercicio se realiza en la banda superior, el entrenador/a deberá subir a la gimnasta y dejarla en suspensión en la banda superior, Y NO SE PODRÁ HACER PAUSA ENTRE EL REQUISITO 2 Y EL 3, POR TANTO HABRÍA +0,50 DE BONIFICACIÓN</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p style="text-align: right;">VÍDEO</p> <p>R3. Seguido del R2 +0.50 (Bonificación)</p> <p>El tiempo en el suelo entre requisitos de be ser lo más corto posible.</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificación R1. No mantener 3" No requisito</p> <p>R3. Seguido del R2 +0.50 (Bonificación) No hay penalización por pausa o vuelo vacío entre R3 y R4 R3. Impulso atrás por debajo de la horizontal: No requisito R3. Pausa antes del impulso atrás -0,50</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 1metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA- COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Vertical mínimo a 10° (posición piernas libre) R3. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) 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 style="text-align: right;">VÍDEO RC1 Ejemplo</p> <p>Entrada del código FIG</p> <p>R1. 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 style="text-align: right;">VÍDEO RC4</p>	<p>Nota D= Requisitos R2. Por debajo de 10° (no requisito)</p>
	<p>Tiempo máximo 1minuto EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (total 3 diferentes) R2. Rondada + salto en extensión + quinta R3. Paloma de una pierna + rueda R4. Arco adelante y atrás desde una pierna</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>R2. Bajada de la quinta libre</p> <p style="text-align: right;">VÍDEO RC2 Quinta</p>	<p>Nota D= Requisitos R2. Quinta no a la vertical = - 0,50</p>

BASE 3

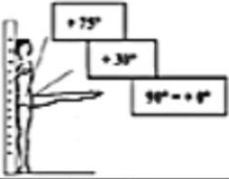
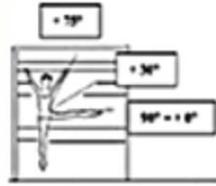
Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º 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

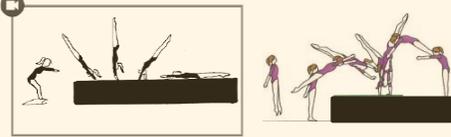
Ilustraciones por Dr. Rolf Wansche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Leora Viveros Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 11, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 91 50 - FAX: (+41) 21 321 91 59
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

BASE 4. Hasta 12 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>Escoger entre:</p> <p>A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm</p> <p>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</p> <p>B - 2,50 puntos</p> 	
	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. 2 Vuelos ad y atrás, posición de las piernas libre.</p> <p>R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa</p> <p>R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal + vuelta atrás al apoyo</p> <p>R4. Salida: Poltrón con 180° o Plantas piernas juntas o separadas, con 180° (EN ESTE CASO PUEDE HABER VUELO VACIO)</p> <p>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.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>R3 seguido de R2 +0.50 (Bonificación)</p> <p>R4. La salida de plantas puede ser con piernas juntas y extendidas o con piernas separadas y extendidas</p> <p>El tiempo en el suelo entre requisitos de be ser lo más corto posible.</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R3 seguido de R2 +0.50 (Bonificación)</p> <p>Pausa entre R3 y R4 -0,50</p> <p>No hay vuelo vacío entre R3 y R4</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</p> <p>EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y SALIDA - COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*)</p> <p>R2. Elemento acrobático adelante o lateral o atrás</p> <p>R3. Elemento acrobático o de danza con valor B diferente al R1, R2 y R4</p> <p>R4. Giro del grupo 3 COP Diferente al R1</p> <p>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>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R1. No seguidos ver (*) = No requisito</p>
	<p>Tiempo máximo 1minuto</p> <p>EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B</p> <p>R2. Rondada + flik-flak de dos piernas salto extensión</p> <p>R3. Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda lateral</p> <p>R4. Giro del grupo 2 COP</p> <p>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>VÍDEO RC1 Ejemplo 1</p> <p>VÍDEO RC1 Ejemplo 2</p> <p>VÍDEO RC 3</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R1. No en el mismo pasaje = No requisito</p>

BASE 4

Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-



6.-



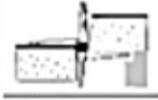
11.-



16.-



2.-



7.-



12.-



17.-



3.-



8.-



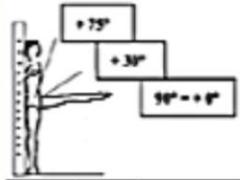
13.-



18.-



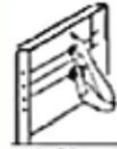
4.-



9.-



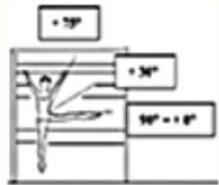
14.-



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

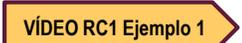
Ilustraciones por Dr. Rolf Wütsche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Lorea Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARIE 11, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9150 - FAX: (+41) 21 321 9151
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

BASE 5. Hasta 14 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Salto FIG Solo saltos del grupo 1	1 Trampolín Altura 1.10cm	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A 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 RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	R2. Bonificaciones: Impulso a la vertical +0.50 R3. Vuelta con apoyo de plantas atrás (carpada o piernas separadas)+0.50 (valor código) 5.108 Se permiten 2 cambios de banda No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R2. Bonificaciones: Impulso atrás a la vertical +0.50 R3. Vuelta de plantas +0.50 R3. Vuelta de plantas o salto a la BS con las piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5 Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B seguidos (*) R2. Serie acrobática: 2 elementos acrobáticos diferentes enlazados o no. R3. Elemento acrobático con valor B diferente a R2 R4. Giro del grupo 3 COP diferente a R1 RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	Entrada valor código valor código FIG Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan) R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos R.2 Enlazados bonificación +0,50 R3. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No seguidos ver (*) = No requisito Bonificaciones: R2. Enlazados +0,50 Elementos de valor D o superior = a C Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B R2. 1 Línea acrobática atrás (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales) R3. 1 Línea acrobática adelante (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales) R4. Giro del grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.  VÍDEO RC1 Ejemplo 1  VÍDEO RC1 Ejemplo 2 R2 y R3 elementos con fase de vuelo con o sin manos R2 y R3 4 elementos diferentes R3 paloma de 1 y paloma de 2 = elementos diferentes No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No en el mismo pasaje = No requisito Elementos de valor D o superior = a C

BASE 5

Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

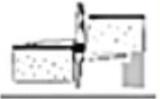
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

6.- 

11.- 

16.- 

2.- 

7.- 

12.- 

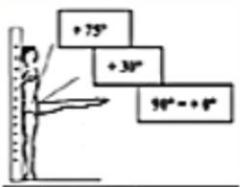
17.- 

3.- 

8.- 

13.- 

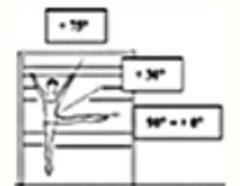
18.- 

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

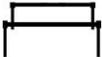
Ilustraciones por Dr. Ralf Wansche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Lorea Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 11, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9150 - FAX: (+41) 21 321 9151
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

BASE 6. Hasta 14 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Salto FIG	1 Trampolín o doble trampolín Altura 1.25cm	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A REQUISITOS: R1. Kippe BI (A) y BS (A) R2. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B)) R3. 1 Cambio de banda (se permite vuelta de plantas a saltar a la BS) (A) R4. Quinta, stadler o pisada a 45° (B) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	R3: Bonificaciones: Vuelta con apoyo de plantas atrás (carpada o piernas separadas) +0.50 (valor código) 5.108 Otros cambios con valor código + 0,50 R4. Valor C Bonificación + 0,50 Se permiten 2 cambios de banda No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R3. Valor código Bonificación + 0,50 R4. Valor C Bonificación + 0,50 R3. Vuelta de plantas piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5 Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre seguidos (*) R2. Serie acrobática: 2 elementos acrobáticos diferentes, enlazados o no R3. Elemento acrobático o de danza valor C diferente a R1 y R2 R4. Giro del grupo 3 COP diferente R1 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 R3 Puede estar en la serie acrobática o de danza No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No seguidos ver (*) = No requisito Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea) R2. 2 Líneas acrobáticas, atrás o adelante FIG R3. Mortal adelante o paloma sin manos, no es necesario que este en una línea acrobática R4. Giro grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2 Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea R2 Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. R3 No es necesario que este en una línea acrobática No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No en el mismo pasaje = No requisito Elementos de valor D o superior = a C

BASE 6

Gimnasta: _____

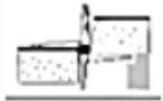
1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

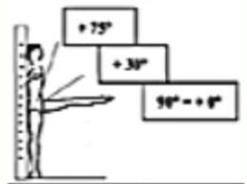
3º Test: ____ / ____ / ____

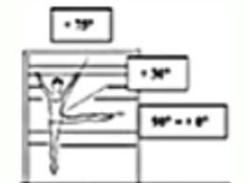
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.- 

4.- 

5.- 

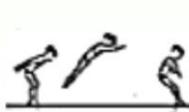
6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

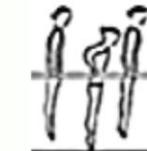
12.- 

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

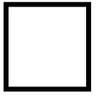
Elaborado por: *Dr. Rolf Wütsche y Cynthia Bonesty*
 Traducción: *Dr. Leora Viveros y Lilia Ortiz López*

AVENUE DE LA GARE 11, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
 TEL: (+41) 21 321 9150 - FAX: (+41) 21 321 9151
 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 + 0,50 Se permiten 2 cambios de banda (opcional) No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. Vuelta de molino sin técnica de bajada de molino no RC R2. Quinta, stadler o pisada Valor C Bonificación + 0,50 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. Serie acrobática dos elementos diferentes uno con vuelo (enlazados o no) R3. Elemento acrobático o de danza valor C diferente a R1 y R2 R4. Giro grupo 3 COP diferente a R1 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 R3 Puede estar en la serie acrobática o de danza No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No seguidos ver (*) = No requisito Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor E o superior = a D
	Mínimo 6 elementos cuentan máximo 8. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea) R2. 2 Líneas acrobáticas FIG atrás o adelante R3. Mortal adelante (posición libre) no es necesario que este en una línea acrobática R4. Giro grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2 Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea R2 Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. R3 No inversión adelante, y puede o no estar en una línea acrobática No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. No en el mismo pasaje = No requisito Elementos de valor E o superior = a D

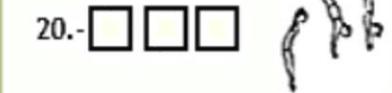
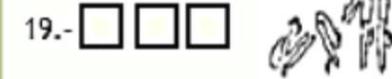
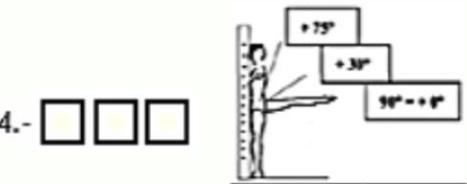
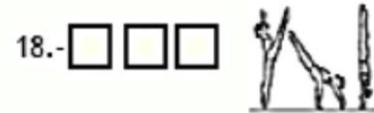
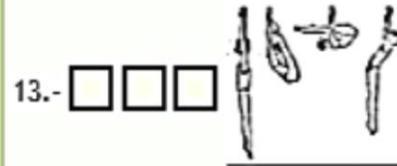
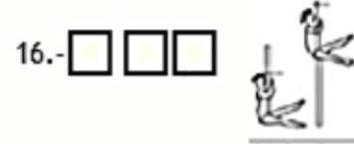
BASE 7 Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

CONTROL APTITUD FÍSICA



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Ilustraciones por Dr. Ralf Wansche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Lorea Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 11, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9150 - FAX: (+41) 21 321 9139
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 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	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones Penalizaciones FIG Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m REQUISITOS: FIG 2 requisitos RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos 8 Elementos	Entrada y salida valor código FIG Mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones Penalizaciones FIG Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)
	Mínimo 6 elementos Tiempo máximo 1'30 REQUISITOS: FIG 2 requisitos RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos 8 Elementos	Nota D: Mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir El mortal adelante puede estar o no dentro de una línea acrobática en los dos casos contaría como parte del requisito 4 FIG Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones Penalizaciones FIG Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida -0,50 y cuentan 7 elementos

BASE 8

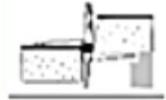
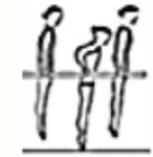
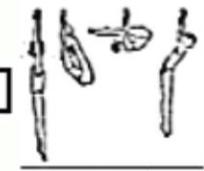
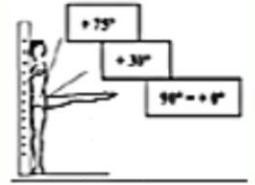
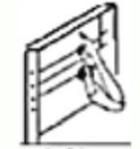
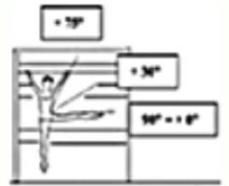
Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º 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

Ilustraciones por Dr. Ralf Wausche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Lorea Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 11, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 91 50 - FAX: (+41) 21 321 91 59
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida: