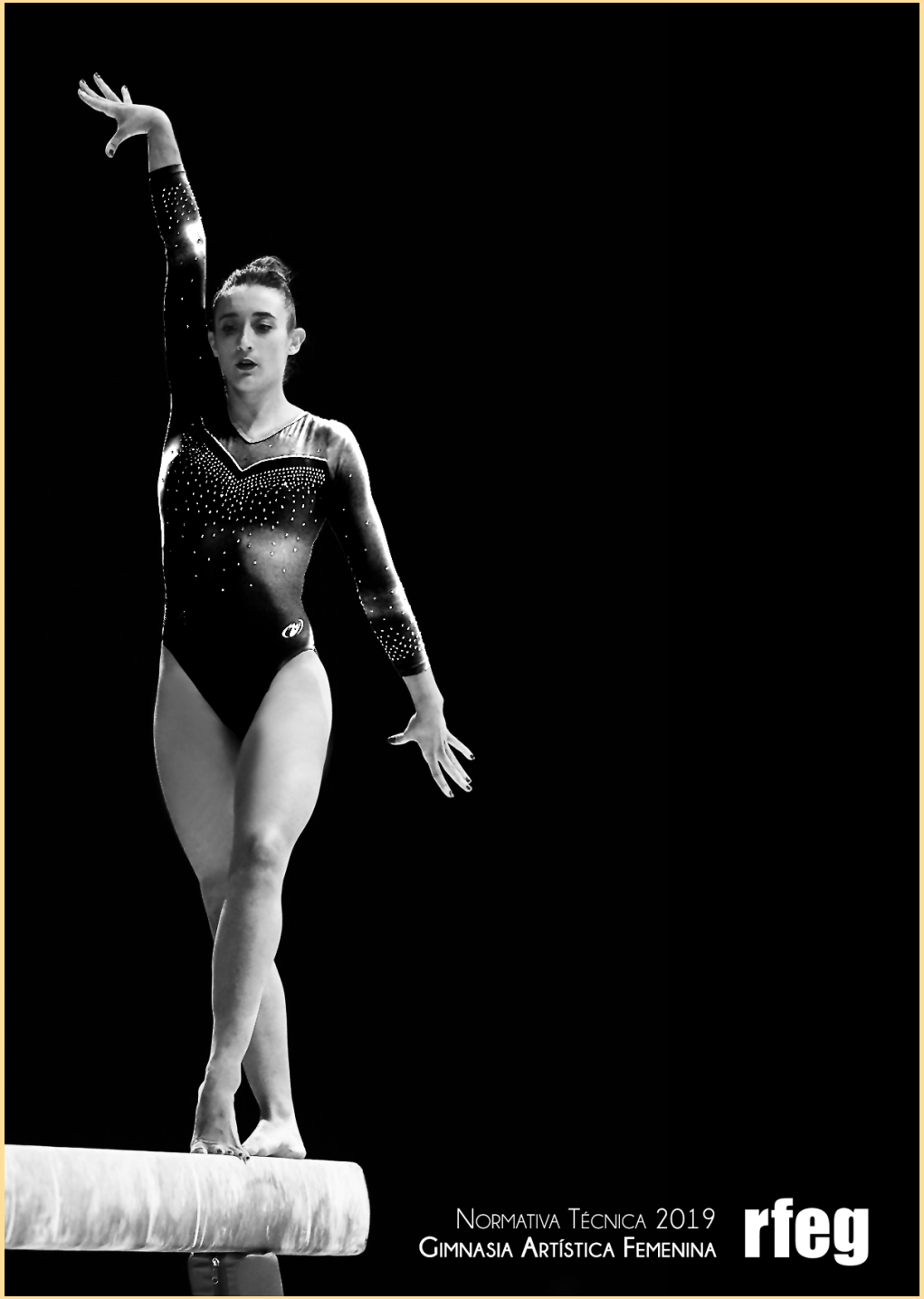


PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES

NORMATIVA GAF 2018 - 2020

NIVELES BASE

Aprobada JD 12 octubre 2018

Aprobada JD 12 octubre 2018

Resumen y Filosofía del Programa RFEG

Aprobada JD 12 octubre 2018

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

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

VIA OLIMPICA

- Programa Técnico Nacional
- Objetivos Técnicos por edades
- Test de condición física

BASE

- Programa Técnico Nacional

Aprobada JD 12 octubre 2018

Este nuevo Proyecto pretende ser una herramienta formativa para técnicos y gimnastas, estableciendo las líneas técnicas y físicas para cada edad, así como adaptando las mismas a una Normativa que desarrolle los distintos Campeonato de ámbito Nacional, Campeonatos de España y Torneo Nacional Base, siendo la base para el fomento de competiciones inter-federaciones e inter-clubes.

La importancia de este 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 test de condición física adaptados a la edad que proporcionan la información necesaria para construir una planificación deportiva de futuro y con garantías. En base a estos objetivos técnico se ha desarrollado la normativa para cada nivel, intentando mayor claridad y comprensión, siendo más fácil y directa en su aplicación, tanto para técnicos como para jueces.

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 familia cuál de ellos es, eliminado los conceptos confusos de la anterior normativa con respecto a niveles y categorías, pero manteniendo el principio integrador donde todas las gimnastas tienen su espacio.

El objetivo final es conseguir un aumento del nivel de la Artística Femenina a través de la formación de técnicos y de una correcta estructura evolutiva.

Niveles Base	**Torneo Nacional BASE GAF** **8 Niveles**

Estructura niveles técnicos RFEG ciclo 2018-2020 GAF

Niveles Vía Olímpica	**Campeonato de España** **Copa de España** **10 Niveles**

Aprobada JD 12 octubre 2018

Niveles Base

CATEGORÍA	EDAD
B1	hasta 8
B2	hasta 9
B3	hasta 11
B4	hasta 12
B5	hasta años a 14
B6	hasta años a 14
B7	14 años y +
B8	15 años y +

Aprobada JD 12 octubre 2018

CATEGORÍA

B1	Altura de la barra 1 metro categorías de **B1** a **B3**/ **B4** a 1,25m. Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máximo 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales No hay consideración de ejercicio corto. No hay valor de elemento ● *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)*
B2	
B3	
B4	
B5	Altura de la barra 1,25 m. categorías de **B5** a **B8** En las categorías de **B5** a **B8** se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos. Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. En salto valor del salto ejecutado VD= 7 elementos de más valor + la salida Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales
B6	
B7	
B8	

GENERALIDADES

Para todas las categorias de B1 a B8

● *No se considerara la norma FIG de suelo: "No se reconocerá el VD de ningún elemento (acro) realizado después de la última línea acrobática que cuenta". la salida en suelo será el último elemento acrobático de los requisitos o elementos acrobáticos obligatorios*

● *Penalizaciones técnicas : Código FIG. Artístico Barra y suelo penalizaciones código FIG*

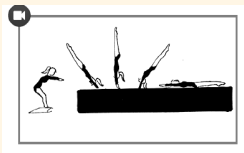
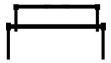
● *Elementos de un requisito no enlazados o seguidos si así se requieren= deducción de 0,50*

● *Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre*

● *Ejercicio sin salida paralelas, barra y suelo -0,50 nota D y -0,50 del requisito, si no es requisito -0,50 de la nota D y cuentan 7 elementos*

Aprobada JD 12 octubre 2018

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	VÍDEO 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 180º, elemento 4.102 del código (se puede elegir) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	Entrada libre no necesario del código VÍDEO RC2 Salida salto arriba en el extremo de la barra R1 R2 R4	**Nota D= Requisitos** R3. Lanzamientos menos de 135º= -0,30p R4. Menos de 180º = -0,30p R4. Menos de 135º 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 Aprobada JD 12 octubre 2018 RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	VÍDEO RC2 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. VÍDEO RC3	**Nota D= Requisitos**

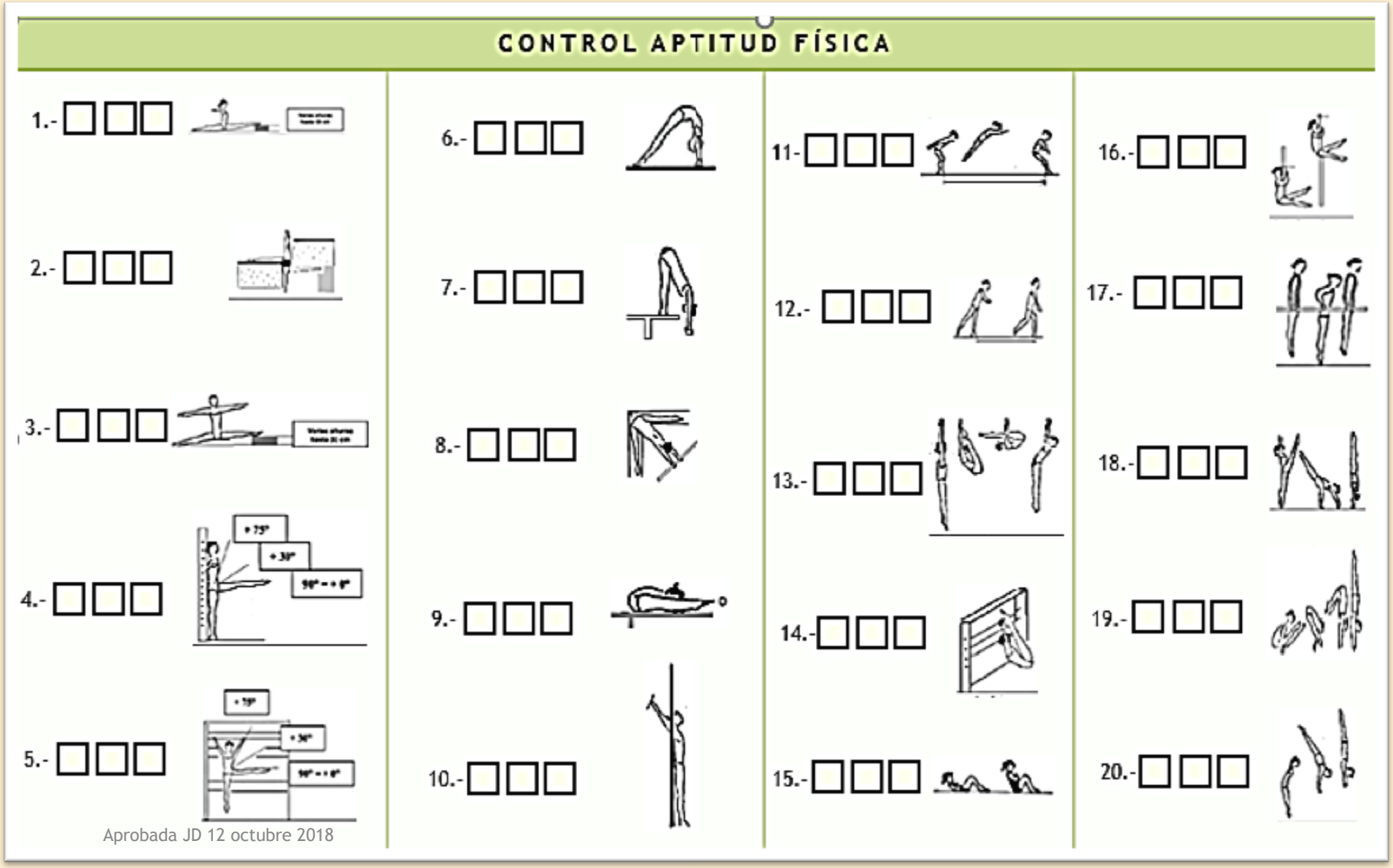
BASE 1

Gimnasta: _____

1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

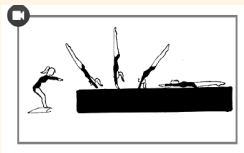
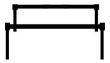
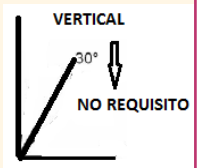
Páginas 89-90-91

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 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	VÍDEO Se puede bajar al suelo entre el R2 y R3 R2 seguido de R1 R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación) R3. Puede haber pausa antes del impulso atrás El tiempo en el suelo entre requisitos de be ser lo más corto posible.	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R1. No mantener 3" No requisito R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación) R4. Por debajo de la horizontal = -0,50 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 30º de la vertical R4. Medio giro en pasé RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	VÍDEO RC2 con VÍDEO RC2 sin Entrada libre no necesario del código Salida: Rondada manos en el extremo de la barra R1. Se permiten salto agrupado y salto en extensión VÍDEO RC4	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R3. Por debajo de 30º (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 Aprobada JD 12 octubre 2018 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 VÍDEO RC3	**Nota D= Requisitos + bonificaciones**

BASE 2

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.- ☐☐☐

Aprobada JD 12 octubre 2018

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Carol Angela Orchard

Ilustraciones por Dr.Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky

Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

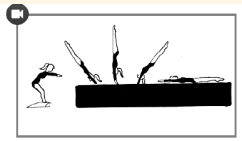
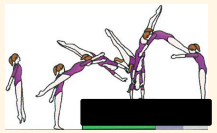
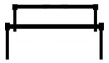
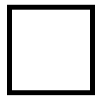
TEL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

BASE 3. Hasta 11 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Escoger entre: A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm	1 Trampolín Nota D: A - 2,00 puntos B – 2,50 puntos  A  B	
	EJERCICIO OBLIGATORIO - **BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN** 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 180º **Si el ejercicio se realiza en la banda superior, el entrenador/a deberá subir a la gimnasta i dejarla en suspensión en la banda superior, Y NO SE PODRÁ HACER PAUSA ENTRE EL REQUISITO 2 Y EL 3, POR TANTO HABRIA +0,30 DE BONIFICACIÓN** RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	VÍDEO R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación) El tiempo en el suelo entre requisitos de be ser lo más corto posible.	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R1. No mantener 3" No requisito R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación) No hay penalización por pausa o vuelo vacío entre R3 y R4 R3. Impulso atrás por debajo de la horizontal = -0,50 R3. Pausa antes del impulso atrás -0,50 Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" - 0,50 cada vez
	Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA- COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Vertical mínimo a 10ª (posición piernas libre) R3. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) R4. Medio giro en pasé + medio giro sobre dos pies en relevé RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	VÍDEO RC1 Ejemplo Entrada del código FIG R1. Se permiten salto agrupado y salto en extensión R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos o con manos en el extremo de la barra VÍDEO RC4	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R2. Por debajo de 10º (no requisito)
	Tiempo máximo 1minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE 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 Aprobada JD 12 octubre 2018 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 o no. R2. Bajada de la quinta libre VÍDEO RC2 Quinta	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R2. No demostrar técnica de Quinta : NO RC

BASE 3

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.- ☐☐☐

Aprobada JD 12 octubre 2018

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

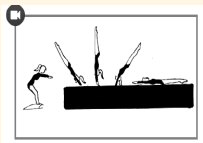
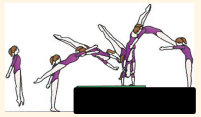
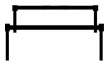
Carol Angela Orchard (sign & cover-photos)
Ilustraciones por Dr.Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky
Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

BASE 4. Hasta 12 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Escoger entre: A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm	1 Trampolín Nota D: A - 2,00 puntos B - 2,50 puntos  	
	EJERCICIO OBLIGATORIO **- BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN** REQUISITOS:. R1. 2 Vuelos ad y atrás, posición de las piernas libre. R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal + vuelta atrás al apoyo R4. Salida: Poltrón con 180º o Plantas piernas juntas o separadas, con 180º (EN ESTE CASO PUEDE HABER VUELO VACIO) **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.** RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	R3 seguido de R2 +0.30 (Bonificación) R4. La salida de plantas puede ser con piernas juntas y extendidas o con piernas separadas y extendidas El tiempo en el suelo entre requisitos de be ser lo más corto posible.	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R3 seguido de R2 +0.30 (Bonificación) Pausa entre R3 y R4 -0,50 No hay 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 1,25 metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y SALIDA – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Elemento acrobático adelante o lateral o atrás R3. Elemento acrobático o de danza con valor B diferente al R1, R2 y R4 R4. Giro del grupo 3 COP Diferente al R1 RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos	Entrada del código FIG R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos R2. R3.Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310 Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos.	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R1. No seguidos ver (*) = No requisito
	Tiempo máximo 1minuto EJERCICIO OBLIGATORIO – COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B R2. Rondada + flik-flak de dos piernas salto extensión R3. Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda lateral R4. Giro del grupo 2 COP RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos Aprobada JD 12 octubre 2018	VÍDEO RC1 Ejemplo 1 VÍDEO RC1 Ejemplo 2 R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. VÍDEO RC VÍDEO RC3	**Nota D= Requisitos + bonificaciones** R1. No en el mismo pasaje = No requisito

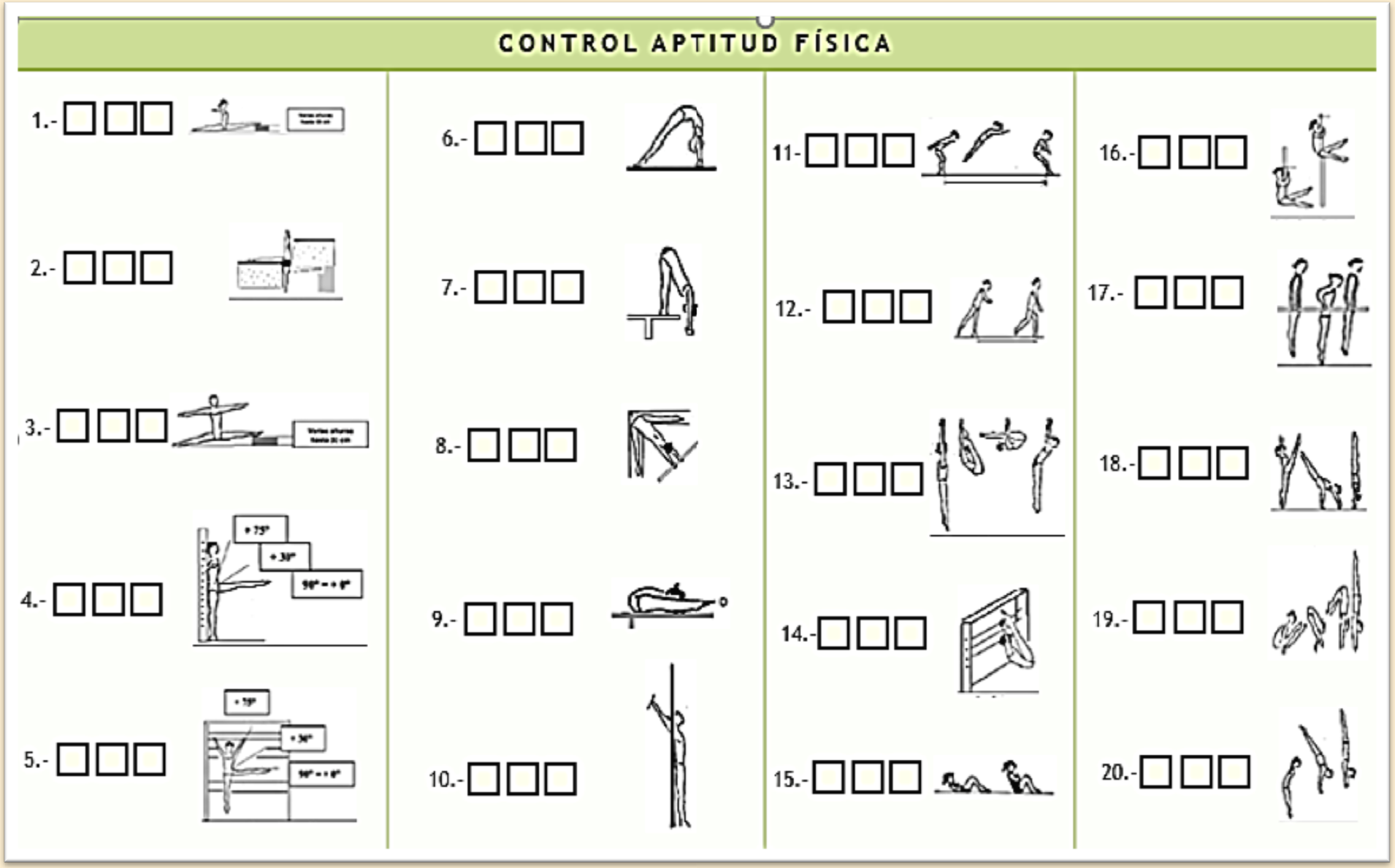
BASE 4

Gimnasta: _____

1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Carol Angela Orchard

Ilustraciones por Dr.Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky

Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TEL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

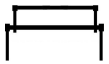
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

Aprobada JD 12 octubre 2018

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	RC2. Bonificaciones: Impulso a la vertical +0.30 R3. Vuelta con apoyo de plantas atrás (carpada o piernas separadas) valor código **5.108** o cambio de banda con Elemento. Bonificación de +0.30 Se permiten 2 cambios de banda Vuelta de molino = A 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 +0.30 R3. Vuelta de plantas o cambio de banda con Elemento. +0.30 R3. Vuelta de plantas o salto a la BS con las piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5 Vuelta de molino = A 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. 2 elementos acrobáticos diferentes 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 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 Elementos de valor D o superior = a C 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 + 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 Aprobada JD 12 octubre 2018	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. 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: _____ / _____ / _____

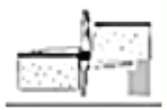
2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

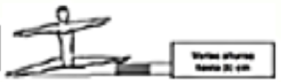
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- ☐☐☐

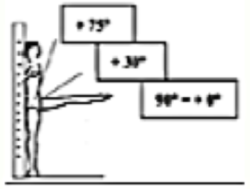
2.- ☐☐☐



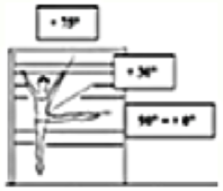
3.- ☐☐☐



4.- ☐☐☐



5.- ☐☐☐



6.- ☐☐☐

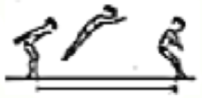
7.- ☐☐☐

8.- ☐☐☐

9.- ☐☐☐

10.- ☐☐☐

11- ☐☐☐



12.- ☐☐☐

13.- ☐☐☐

14.- ☐☐☐

15.- ☐☐☐

16.- ☐☐☐

17.- ☐☐☐

18.- ☐☐☐

19.- ☐☐☐

20.- ☐☐☐

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Carol Angela Orchard

Ilustraciones por Dr.Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky

Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TEL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

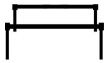
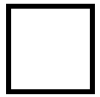
www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

Aprobada JD 12 octubre 2018

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 45º (B) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	R3: Otros cambios con valor código + 0,30 R4. Valor C Bonificación + 0,30 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 + 0,30 R4. Valor C Bonificación + 0,30 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. 2 elementos acrobáticos diferentes 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 RC2: Elementos acro enlazados + 0,30 **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** RC2: Elementos acro enlazados + 0,30 **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 Aprobada JD 12 octubre 2018	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.- ☐☐☐

Aprobada JD 12 octubre 2018

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Carol Angela Orchard

Ilustraciones por Dr.Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky

Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

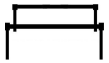
TEL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

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 45ª (Quinta, stadler o pisada), o 2 presas diferentes R3. 1 Cambio de banda de la BS a BI o de la BI a BS valor código R4. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B)) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos	Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan) R2. Quinta, stadler o pisada Valor C Bonificación + 0,30 Se permiten 2 cambios de banda (opcional) No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D	**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 + 0,30 Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor E o superior = a D
	Mínimo 6 elementos cuentan máximo 8. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre (enlazado con la serie o no) en la misma línea R2. Dos elementos ACRO diferentes, uno de ellos con vuelo R3. Elemento acrobático o de danza valor máx 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 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 Aprobada JD 12 octubre 2018	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

1.- ☐☐☐

2.- ☐☐☐

3.- ☐☐☐

4.- ☐☐☐

5.- ☐☐☐

6.- ☐☐☐

7.- ☐☐☐

8.- ☐☐☐

9.- ☐☐☐

10.- ☐☐☐

11- ☐☐☐

12.- ☐☐☐

13.- ☐☐☐

14.- ☐☐☐

15.- ☐☐☐

16.- ☐☐☐

17.- ☐☐☐

18.- ☐☐☐

19.- ☐☐☐

20.- ☐☐☐

Aprobada JD 12 octubre 2018

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Carol Angela Orchard

Ilustraciones por Dr.Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky

Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

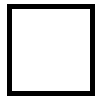
TEL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

BASE 8. 15 años y +

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	Salto FIG	1 Trampolín o doble trampolín Altura 1.25cm	
	Mínimo 6 elementos REQUISITOS: FIG 1 requisito El cambio de banda puede ser de la BS a la BI o de la BI a la Bs RC: 1 x 0,50= 0.50 puntos 8 Elementos	La salida entra siempre dentro de los elementos que cuentan NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS	**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 Aprobada JD 12 octubre 2018	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.- ☐☐☐

2.- ☐☐☐

3.- ☐☐☐

4.- ☐☐☐

5.- ☐☐☐

6.- ☐☐☐

7.- ☐☐☐

8.- ☐☐☐

9.- ☐☐☐

10.- ☐☐☐

11- ☐☐☐

12.- ☐☐☐

13.- ☐☐☐

14.- ☐☐☐

15.- ☐☐☐

16.- ☐☐☐

17.- ☐☐☐

18.- ☐☐☐

19.- ☐☐☐

20.- ☐☐☐

Aprobada JD 12 octubre 2018

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FISICA Y TECNICA

Para

Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Carol Angela Orchard

Ilustraciones por Dr.Rolf Wünsche y Cynthia Bonesky

Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 630, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND

TEL. (+41) 21 321 55 10 – FAX (+41) 21 321 55 19

www.fig-gymnastics.com – info@fig-gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida: