



NORMATIVA TÉCNICA 2019
GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

rfeg

PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES

**NORMATIVA GAF 2018 - 2020
NIVELES VÍA OLÍMPICA**

APROBADA 12 OCTUBRE 2018

Resumen y Filosofía del Programa RFEG

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 diferenciadas, adaptadas y que dan cabida a todas las gimnastas, clubes y Federaciones.

VIA OLIMPICA

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

BASE

- Programa Técnico Nacional

Este 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 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 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.

Estructura niveles técnicos RFEG ciclo 2018-2020 GAF

Niveles Base → Torneo Nacional BASE GAF

8 Niveles

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

10 Niveles

Niveles Vía Olímpica

CATEGORÍA	EDAD
VO1	hasta 8 años
VO2	hasta 9
VO3	hasta 10
VO4	hasta 11
VO5	hasta 12 años
VO6	hasta 13 años
VO7 Pre Elite	hasta 13 años
VO8 Pre Elite	14 años y +
VO9 Elite Junior	14 y 15 años
VO10 Elite Senior	16 años y +

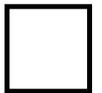
GENERALIDADES

<p>Niveles VO1 a VO4</p>	<p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte por debajo de 6 (deducciones neutrales)</p> <p>Falta de elemento obligatorio -0,50 p y valor del elemento</p>
<p>Niveles VO5 a VO8</p>	<p>VO5 a VO8: Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG</p> <p>VO9 y VO 10 Código FIG en su totalidad</p>

Para todos los niveles

- La altura de la barra de equilibrios es de 1.25 m en todas las categorías.
- Penalizaciones técnicas : Código FIG. Artístico Barra y suelo penalizaciones código FIG
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre.
- Ejercicio sin salida paralelas, barra y suelo según código FIG
- En paralelas aplicar penalizaciones código FIG para pausa entre elementos, no aplica **Composición incorrecta.**

Vía Olímpica 1. Hasta 8 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG: Saltos únicamente del Grupo 1 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1m</p>	<p>Nota D: Valor del Salto</p>	
	<p>Ejercicio obligatorio</p> <p>REQUISITOS: R1- Vuelos x 3 piernas abiertas a juntar adelante y atrás (3A) seguido de vuelta al apoyo, pausa R2- Impulso atrás a 45ª piernas juntas (A) y R3- Vuelta al apoyo (A), pausa, bajar a R4- Puntas a la banda 3" dinámico x 2, vuelo adelante + vuelo atrás, vuelo adelante+ vuelo atrás a soltar atrás al suelo (3A) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A = 0,80</p>	<p> VÍDEO</p> <p>Se permite un trampolín para la entrada. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA R4: los vuelos pueden ser con piernas juntas o separadas</p>	<p>No hay penalización por pausa ni por vuelo suplementario, SI FORMA PARTE DEL EJERCICIO</p> <p>Falta de requisito -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Ejercicio obligatorio</p> <p>REQUISITOS: R1- Arco adelante o atrás (A) R2- 1/2 Giro o giro sobre 1 pierna (A) R3- Serie danza (2 elementos A o B) libres R4- Rueda (A)</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIO NO REQUISITOS: Posición 4.102 COP cogidas a la barra (A) Entrada danza o acro (A) Salida (A) COP o con manos en el extremo de la barra</p> <p>Orden de ejecución libre Total 3 acro 5 danza RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p> elemento 4.102</p>	<p>Falta de elemento obligatorio -0,50p y valor del elemento Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Elemento 4.102 De 180º a 150º (30º desde la vertical) -0.10p De 150º a 135º (45º desde la vertical) -0.30p A partir de 135º no se considerará como el elemento requerido.</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Ejercicio obligatorio</p> <p>REQUISITOS: R1- Rondada Flik-flak de dos piernas con salto en extensión (A+A) R2- Pasaje de danza FIG (2 elementos A o B) libres R3- Paloma de 1 pierna + paloma de dos piernas, salto y rueda. (A+A+A) R4- Giro 360º sobre una pierna (A)</p> <p>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Elevación a la vertical(libre) con medio giro a bajar con las piernas extendidas y juntas (1A)</p> <p>Orden libre Total 5 acro 3 danza RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p> Vídeo Vertical con 1/2 giro</p>	<p>Falta de elemento obligatorio -0,50 p y valor del elemento si falta Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p>

Objetivos técnicos VO 1 hasta 8 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Vuelos BI Vuelos BS
- Preparación para salida (Vuelo adelante a caer de espalda sobre colchoneta)
- Posiciones fundamentales dinámicas y estáticas.
- Vuelta de apoyo.
- Vuelos con medio giro.
- Trabajo básico de Kippe.
- Trabajo de vertical (mínimo 45°)
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

BARRA

- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Verticales
- Arcos adelante 1/2 giro
- Arcos atrás Giro 360°
- Tic-tac Sisón/Split
- Voltereta adelante Agrupado
- Rueda Serie gimnástica

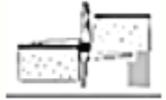
SUELO:

- Volteretas adelante
- Voltereta atrás
- Voltereta lateral (todas con piernas abiertas, juntas. Posición agrupada y extendida, con manos y sin manos.
- Verticales
- Rueda
- Rondadas desde parado
- Stalder a la vertical
- Cuartas
- Arco adelante
- Arco atrás
- Pre acrobacia en circuito con elementos blandos.
- Ante salto y vertical, ante salto y rueda, ante salto y rondada
- Trabajo inicial en mini-tramp o cama elástica.
- Iniciación a los giros longitudinales, en el aire, en el suelo

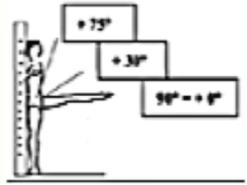
- Zancada
- Split
- Silla
- Agrupado
- Galope
- Extensión con giro
- Serie de danza FIG
- Giros
- Ballet

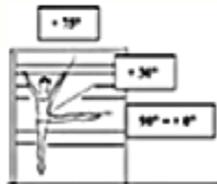
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.-  Manos afuera
Nudo de 60 cm

4.- 

5.- 

6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Preparado por Dieter Hajmann y Hardy Fink
Corral, Pineda, Ochoaiz y Garmendia
Intervenciones de: J. M. Wain, J. M. Peña, J. M. Peña

Páginas 89-90-91

AVENUE DE LA GARE 13, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9110 - FAX: (+41) 21 321 9119
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 2. Hasta 9 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG</p> <p>1 Trampolín o trampolín doble</p> <p>1 Salto</p> <p>Altura 1,10 m</p>	Nota D: Valor del Salto	
	<p>Ejercicio obligatorio (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1- Kippe BI, impulso atrás mínimo a 45º con piernas juntas y vuelta al apoyo (3A)</p> <p>R2- Impulso atrás con piernas juntas a pisar con piernas estiradas y juntas la BI y vuelta de plantas atrás elemento 5.108 COP (1A)</p> <p>R3- Saltar a la BS Kippe BS, impulso atrás (1A)</p> <p>R4- Vuelo adelante + Vuelo atrás X 2 +SALIDA: vuelo adelante con medio giro mínimo a la horizontal, con cambio a presa mixta palmar dorsal antes de soltar.(2A)</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A = 0,80</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD)</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p style="text-align: center;">VÍDEO</p> <p>R1 Penalización por pausa entre la Kippe y el impulso atrás -0,50. No hay penalización por vuelo vacío entre R1 y R2.</p> <p>R2 Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5)</p> <p>R4 Vuelos por debajo de la horizontal (-0,3,0,5)</p> <p>Impulso atrás mínimo a 45º solo R1</p> <p>Falta de requisito -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales)</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Elementos A y B (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1- Serie danza FIG (2 A/B)</p> <p>R2- Serie acro: arcos adelante o atrás (1A)</p> <p>R3- Giro grupo 3 COP A o B (1A/B)</p> <p>R4- Rondada encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B)</p> <p>SALIDA: COP</p> <p>Los dos elementos restantes pueden ser de danza o acrobáticos o uno de cada, en los cuales debe de estar la entrada.</p> <p>Orden de ejecución libre</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60"</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD)</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Falta de elemento obligatorio -0,50p y valor del elemento</p> <p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales)</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: excepto la serie de danza</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1- Pasaje de danza FIG (2 A/B)</p> <p>R2- Rondada flik-flak mortal atrás agrupado (3A)</p> <p>R3- Paloma de dos piernas, Flik-flak adelante (2A)</p> <p>R4- Salto carpado X3 1.107 COP (1A)</p> <p>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Quinta a la vertical o vertical con giro 360º (A)</p> <p>Orden de ejecución libre</p> <p>Total 5 acro 3 danza</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG</p> <p>Tiempo máximo 60"</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD)</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p style="text-align: center;">Vídeo Quinta a vertical</p> <p>Falta de elemento obligatorio -0,50 p y valor del elemento si falta</p> <p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales)</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p style="text-align: center;">Vídeo Vertical con giro 1</p> <p style="text-align: center;">Vídeo Vertical con giro 2</p>

Objetivos técnicos VO 2 hasta 9 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Kippe BI Kippe BS
- Preparación para salida (Vuelo adelante mortal atrás)
- Vuelos adelante con medio giro
- Despegues desde parado con piernas abiertas o cerradas.
- Trabajo con correas
- Vueltas atrás libres a 45° (Cuarta, vuelta de plantas, Stalder...)
- Kippe a pisar la banda inferior piernas extendidas
- Vueltas de molino: BS bajada como molino y a 45° de la vertical vuelta al apoyo

BARRA

- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
 - Rueda
 - Arcos en serie adelante y atrás
 - Rondada desde parada encima de la barra
 - Rueda con velocidad en el extremo de la barra
 - Iniciación al FF de 1 pierna
 - Iniciación al FF de 2 piernas
- Elementos danza A y B o
 - Serie danza FIG
 - Giro FIG

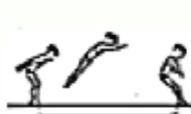
SUELO:

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

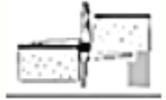
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

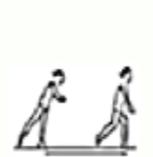
6.- 

11.- 

16.- 

2.- 

7.- 

12.- 

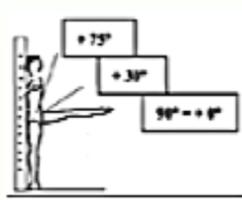
17.- 

3.- 

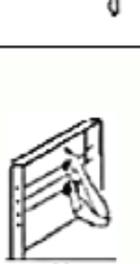
8.- 

13.- 

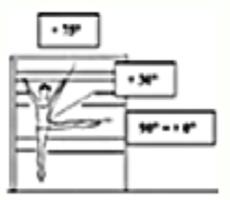
18.- 

4.- 

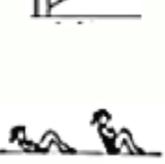
9.- 

14.- 

19.- 

5.- 

10.- 

15.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Preparado por el Comité Técnico de la F.I.G. para el Programa de Prueba de Habilidad Física y Técnica. Publicado por el Departamento de Edición de la F.I.G.

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 400, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 55 55 - FAX: (+41) 21 321 51 51
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 65 of 118

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 3. Hasta 10 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG</p> <p>1 Trampolín o trampolín doble</p> <p>1 Salto</p> <p>Altura 1,10m</p>	<p>Nota D: Valor del Salto</p>	
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos Ay B (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1- Kippe BI, impulso atrás a la vertical (2A) o (1A/B) si la vertical es con piernas juntas y cuerpo extendido</p> <p>R2- Vuelta atrás libre (Quinta, stadler o molino de plantas) a 45º (B)</p> <p>R3- Kippe BI impulso atrás a pisar con piernas estiradas BI saltar a la BS (A) Kippe BS (A)</p> <p>R4- Impulso atrás piernas juntas mínimo 45º (A) Vuelta de Molino (A)</p> <p>SALIDA: Impulso atrás vuelo adelante y mortal atrás agrupado o extendido (A)</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada.</p> <p>Vuelta de molino, si no se aplica la técnica de bajada de molino, vuelo adelante y vuelta al apoyo = no requisito y no penalización.</p> <p>Después de la vuelta de molino no hay penalización por vuelo vacío para hacer el impulso atrás.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD)</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p style="text-align: right;">Vídeo 1</p> <p style="text-align: right;">Vídeo 2 sin salida</p>	<p>R2 No llegar a 45º no requisito</p> <p>R3 Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5)</p> <p>R3 Impulso atrás (no requisito de grados)</p> <p>R4 No llegar a 45º= no requisito</p> <p>Salida: no penalización por falta de amplitud en el impulso atrás.</p> <p>Falta de requisito -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales)</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A y B (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1- Serie danza FIG (2 A/B)</p> <p>R2- Giro grupo 3 COP (1A/B)</p> <p>R3- Serie acro: Arco atrás + Flik-flak 1 o dos piernas con efecto rebote* o Arco adelante + Paloma o Paloma + arco adelante (enlazados sin pausa) (1A y 1B)</p> <p>R4- Rondada encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B)</p> <p>SALIDA: COP</p> <p>El elemento restante es la entrada, A/B COP acrobática o de danza</p> <p>Orden de ejecución libre</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 60"</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD)</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><i>* Los enlaces con efecto rebote utilizan la elasticidad del aparato y desarrollan velocidad en una dirección.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Recepción (sobre 2 pies) del 1º elemento con vuelo y apoyo de manos seguido de un inmediato despegue/rebote al 2º elemento,</i> o • <i>Recepción del 1º elemento con vuelo (con o sin apoyo de manos) sobre una pierna y apoyo de la pierna libre con un rebote inmediato desde dos piernas al 2º elemento.</i> </div>	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales)</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B</p>
	<p>Ejercicio obligatorio Elementos A y B (mínimo 8) en este caso 5 danza y 3 acro</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1- Pasaje de danza FIG (2 A/B)</p> <p>R2- 2 líneas acro. Con un elemento sin manos diferente en cada línea</p> <p>R3- Mortal atrás extendido (A) debe de estar en el requisito 2</p> <p>R4- Mortal adelante (A o B) puede estar en el requisito 2 o como elemento solo, en este caso no podría ser el último elemento acrobático</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS:</p> <p>- Giro COP grupo 2 (A/B)</p> <p>- Dos saltos gimnásticos diferentes seguidos con impulsión de dos piernas (2A/B)</p> <p>Orden de ejecución libre</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG</p> <p>Tiempo máximo 60"</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD)</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Falta de elemento obligatorio -0,50 p y valor del elemento si falta</p> <p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales)</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B</p>

Objetivos técnicos VO 3 hasta 10 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Kippe despegue Vuelos BS
- Molinos atrás
- Molinos adelante (en correa, con ayuda)
- Vuelos medio giro (lo más alto posible) en serie
- Vueltas al apoyo adelante en presa palmar
- Salida vuelo adelante mortal atrás agrupado
- Salida vuelo adelante mortal atrás extendido
- Trabajo de los elementos en circuito

BARRA

- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
 - Flik-Flak de uno
 - Flik-Flak dos pies
 - Paloma
 - Inicio a las series acrobáticas (arco + FF)
 - Elementos sin manos en suelo o barra baja
 - Rondada salto extremo de la barra
 - Salida valor COP
- Elementos Danza A y B
 - Serie danza FIG
 - Giro FIG

SUELO:

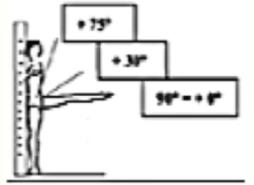
- Rondada FF elevación a caer de espalda en altura
 - Rondada FF mortal atrás agrupado
 - Rondada FF mortal atrás extendido
 - Mortal adelante
 - Acrobacia en circuito con elementos blandos.
 - Trabajo en cama elástica o mini-tramp
 - Trabajo en cama elástica o mini-tramp
- Elementos de danza A y B
 - Serie Danza FIG
 - Giro 360°
 - Ballet

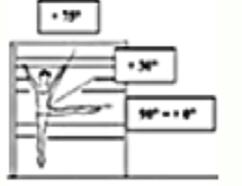
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.- 

4.- 

5.- 

6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

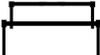
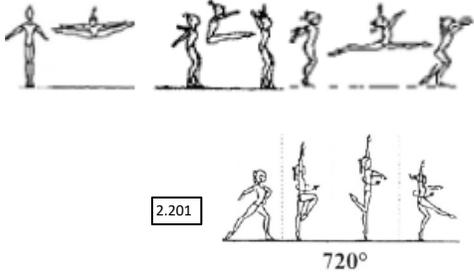
Preparado por: ...
Revisado por: ...
Aprobado por: ...
Publicado por: ...

AVENUE DE LA GARE 13, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9110 - FAX: (+41) 21 321 9119
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 4. Hasta 11 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG 1 Trampolín o trampolín doble 1 Salto Altura 1,25m</p>	<p>Nota D: Valor del Salto</p>	
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS: R1- Kippe BI (A), pausa, cambio de presas de dorsal a palmar, impulso atrás a la vertical piernas separadas o juntas con medio giro (B) R2- Kippe BI (A) impulso atrás piernas juntas y Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C) R3- Kippe a pisar la BI con piernas estiradas, salto kippe a la BS (A) impulso atrás a la vertical piernas separadas o juntas(A/B) R4- Molino atrás y salida mortal agrupado o extendido (1B y 1A) La Kippe BI cuenta 2 veces como elemento A</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B y C</p>	<p style="text-align: center;">Vídeo RC 1</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>R.1 Si lo hace seguido, Bonificación 0.3</p>	<p>R1 No penalización la pausa. Si lo hace seguido Bonificación 0.3 R2 No penalización por falta de amplitud en el impulso atrás. R2 No llegar a la Vertical, <u>penalizaciones FIG</u> pero el requisito cuenta. R3 Piernas flexionadas (-0,1-0,3-0,5) R3 No llegar a la vertical= no requisito y no valor del elemento.</p> <p>Falta de requisito -0,50 ND y valor del elemento si falta. Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS: R1- Serie danza FIG (A/B/C) (2 elementos) R2- Serie acro: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales), si son iguales los 2 cuentan para Nota D R3- Giro grupo 3 COP R4- Elemento acro ad/lat y atrás RC FIG</p> <p>Entrada mínimo A Salida COP Orden de ejecución libre</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B y C</p>	<p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'10" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos - 0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C</p>
	<p>Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos)</p> <p>REQUISITOS: R1- Pasaje de danza FIG (A/B/C) (2 elementos) R2- 1 línea acro FIG con mortal atrás R3- Mortal adelante + mortal adelante (iguales o diferentes) R4- Saltos 1.107 + 1.106 + 1.109 (A)</p> <p>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: - Giro 2.201 (B)</p> <p>Orden de ejecución libre</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A,B y C</p>	<p style="text-align: center;">  Salto 1.107 puede hacerse carpado o frontal </p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'10" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>	<p>Falta de elemento obligatorio -0,50 p y valor del elemento si falta Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos - 0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1.00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales) NOTA D = RC + Valor dificultad</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C</p>

Objetivos técnicos VO 4 hasta 11 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

- Iniciación a la paloma mortal con colchonetas altas
- Tsukahara agrupado
- Yurtchenko agrupado

PARALELAS

- Molinos, quintas
- Elemento con cambio de banda
- Stalder
- Quinta
- Vuelta de plantas a la vertical
- Elemento con presa palmar B o C
- Salidas A o B
- Elemento con 1/2 giro a la vertical o Elemento con giro a la vertical
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.
-

BARRA

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

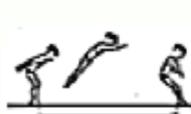
SUELO:

- Elementos en serie con tempo
- Mortal adelante en plancha
- Mortal atrás agrupados
- Mortal atrás extendido
- Iniciación a los giros longitudinales adelante
- Iniciación a los giros longitudinales atrás
- Iniciación al doble mortal
- Trabajo en cama elástica o mini-tramp
- Elementos danza A, B y C
- Serie Danza FIG
- Giro 360°
- Ballet

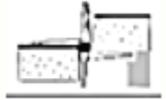
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

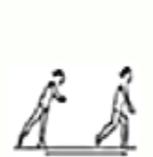
6.- 

11.- 

16.- 

2.- 

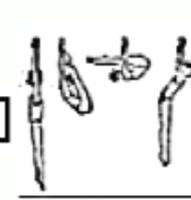
7.- 

12.- 

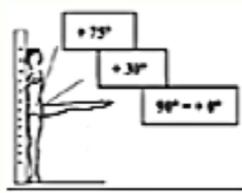
17.- 

3.- 

8.- 

13.- 

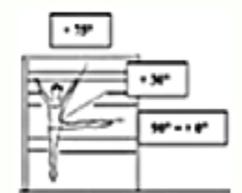
18.- 

4.- 

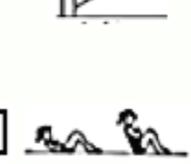
9.- 

14.- 

19.- 

5.- 

10.- 

15.- 

20.- 



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 5. Hasta 12 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG 1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25 m</p>		Nota D: Valor del Salto
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: R1- Dos presas diferentes R2- Molino atrás R3- 1 elemento con 180º de giro o más pasando por la vertical R4- Elemento con vuelta libre o de plantas a la vertical (adelante o atrás)</p> <p>(cambio de la BI a la BS sin elemento no penaliza) RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D</p>	Salida COP	<p>Falta de requisito -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8) Mínimo 8 elementos diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir</p> <p>REQUISITOS: R1- Serie danza FIG (A/B/C/D) 2 elementos R2- Serie acro: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales) R3- Giro grupo 3 COP R4- Elementos acro ad/lat y atrás. Requisito FIG</p> <p>Orden de ejecución libre RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D</p>	<p>Entrada mínimo A Salida: COP</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos - 0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: R1- Pasaje de Danza FIG R2- 2 líneas acrobáticas diferentes R3- Mortal atrás extendido con <u>mínimo</u> 360º giro longitudinal en R2 R4- Mortal adelante extendido en R2</p> <p>Los requisitos 3 y 4 deben de estar dentro de una línea acrobática</p> <p>Orden libre RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos VD: 8 elementos A, B, C y D</p>	<p>Salida: COP</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos - 0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>

Objetivos técnicos VO 5 hasta 12 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, stadler, pisar vertical, adelante, endo...
- Salida mortal atrás extendido
- Salida B
- Kippe vertical x 5
- Molino adelante o variante
- Molino medio giro o variante
- Molino con giro con ayuda
- Cambio de banda BI a BS
- Cambio de banda de BS a BI
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

BARRA

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas) | |
| <input type="checkbox"/> Serie acro FIG barra baja | |
| <input type="checkbox"/> Serie acro de dos elementos con vuelo iguales o diferentes | <input type="checkbox"/> Serie danza o mixta X 3 elementos |
| <input type="checkbox"/> Serie acro X 3 elementos | <input type="checkbox"/> Giro 360° |
| <input type="checkbox"/> 2 Acro D barra baja | <input type="checkbox"/> 2 danza C |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> 1/2 danza D |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> Serie danza FIG |

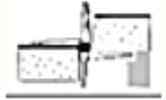
SUELO:

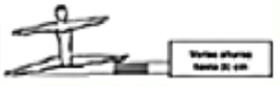
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mortal y medio agrupado atrás con altura | <input type="checkbox"/> 2 o 3 danza C |
| <input type="checkbox"/> Plancha con pirueta | <input type="checkbox"/> 1 o 2 danza D |
| <input type="checkbox"/> Series de tempo x 3 | <input type="checkbox"/> Serie Danza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

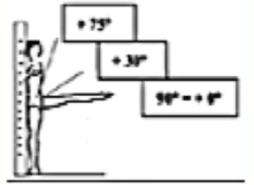
Aprobada JD 12 octubre 2018

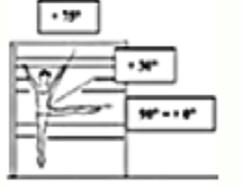
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.- 

4.- 

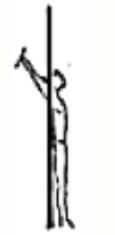
5.- 

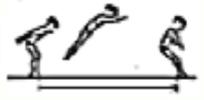
6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

Preparado por Dietrich Hejmann y Heidi Fink

Páginas 89-90-91

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 400, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 55 55 - FAX: (+41) 21 321 55 55
www.fig.gymnastics.com - info@fig.gymnastics.org

Page 85 of 118

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 6. Hasta 13 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG</p> <p>1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25m</p>		<p>Nota D: Valor del Salto</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p.</p> <p style="text-align: right;">RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos</p> <p style="text-align: center;">VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes</p>	<p>Salida: COP</p> <ul style="list-style-type: none"> Bonificación 0.30. Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical. 	<p>Falta de requisito -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p</p> <p style="text-align: right;">RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos</p> <p style="text-align: center;">VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Entrada mínimo A Salida: COP</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p> <ul style="list-style-type: none"> Bonificación 0.30. Enlace de 3 elementos (danza o acro) diferentes a partir de B en la búsqueda de la BS. 	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace.</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>
	<p>Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: FIG 2 requisitos= 1p</p> <p style="text-align: right;">RC: 2 x 0,50= 1.00 puntos</p> <p style="text-align: center;">VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Salida: COP</p> <ul style="list-style-type: none"> Bonificación 0.30 por línea Acro con mortal C Bonificación 0.30 por línea Acro con dos mortales diferentes (mínimo uno B) <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p> <p>No hay bonificación por ejecutar más requisitos</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D</p>

Objetivos técnicos VO 6 hasta 13 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
- Kippe vertical x 5
- Molinos adelante y variante
- Molino medio y variante
- Molino con giro y variante
- Elemento con presa palmar o cubital
- Sueltas con ayuda
- Pak
- Filé
- Shaposnikova
- Chinito
- Salida B
- Salida doble mortal
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas.

BARRA

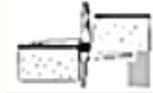
- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Serie acro FIG
- Serie acro 3 elementos FIG
- 2 Acro C
- 2 Acro D
- Salida B
- Salida C
- 3 danza C
- 1-2 Danza D
- Serie danza o mixta 3 elementos FIG
- Serie danza FIG
- Giro 360°

SUELO:

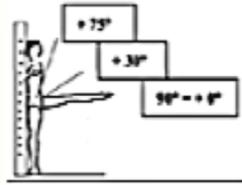
- Doble mortal agrupado atrás
- Doble pirueta atrás
- Serie acrobática con tempo
- Series de mortal adelante x 3
- Mortal planchado adelante
- Mortal extendido adelante con 360°
- Trabajo en cama elástica o mini-tramp
- 2 o 3 danza C
- 1 o 2 danza D
- Serie Danza FIG
- Giro 360°
- Ballet

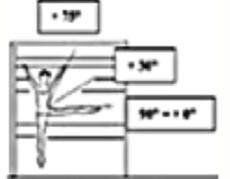
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.- 

4.- 

5.- 

6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TECNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89 90 91

AVENUE DE LA GARE 12, CASE POSTALE 400, 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:

Vía Olímpica 7 Pre-Élite. Hasta 13 años

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>FIG</p> <p>1 Trampolín 1 Salto Altura 1,25m</p>		Nota D: Valor del Salto
	<p>Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p.</p> <p>RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos RC: 4 x 0,5= 2.00 puntos</p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes</p>	Salida: COP	<p>Falta de requisito -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>
	<p>Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p.</p> <p>RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos RC: 4 x 0,5= 2.00 puntos</p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Entrada mínimo A Salida: COP</p> <ul style="list-style-type: none"> Bonificación 0.30. Enlace de 3 elementos (danza o acro) diferentes a partir de B en la búsqueda de la BS. <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>
	<p>Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG= 1,50p.</p> <p>RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos RC: 4 x 0,5= 2.00 puntos</p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir</p>	<p>Entrada mínimo A Salida: COP</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30"</p>	<p>Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta.</p> <p>Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales)</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA</p>

Objetivos técnicos VO 7 hasta 13 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
- Kippe vertical x 5
- Vuelta de plantas adelante
- Elemento con medio giro
- Elemento con giro
- 1 suelta
- Otras sueltas con ayuda
- Elemento con presa palmar o cubital
- Elemento cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical...)
- Molino medio o variante
- Molino con giro o variante
- Pak
- Filé
- Chinito
- Shaposnikova
- Salida B
- Salida C
- o Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas

BARRA

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

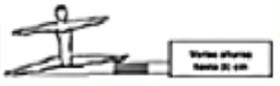
SUELO:

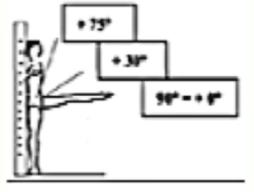
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Requisitos FIG Junior | <input type="checkbox"/> 2 o 3 danza C |
| <input type="checkbox"/> 1-2 Acro D | <input type="checkbox"/> 1 o 2 danza D |
| <input type="checkbox"/> 2-3 Acro C | <input type="checkbox"/> Serie Danza FIG |
| <input type="checkbox"/> Acro adelante C | <input type="checkbox"/> Giro 360° |
| | <input type="checkbox"/> Ballet |

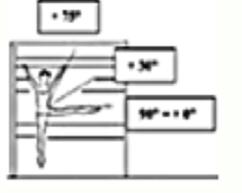
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.- 

4.- 

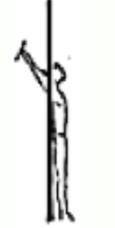
5.- 

6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Preparado por el Comité Olímpico Español de la Federación Internacional de Gimnasia. Publicado por el Comité Olímpico Español de la Federación Internacional de Gimnasia. Todos los derechos reservados. No se permite la explotación económica ni la transformación de esta obra. Queda permitida la impresión en su totalidad.

AVENUE DE LA GARE 13, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9110 - FAX: (+41) 21 321 9119
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 8. Pre Elite 14 años y + más

Requisitos Competición Gimnastas sin los 4 requisitos FIG		Especificaciones	Jueces
	Código FIG		Nota D: Valor del Salto
	Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) REQUISITOS: FIG 3 requisitos RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes	NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos	Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales) Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a E estos serán E No hay bonificación por ejecutar más requisitos
	Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) REQUISITOS: FIG 3 requisitos RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30" NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos	Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales) Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a E estos serán E No hay bonificación por ejecutar más requisitos
	Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) REQUISITOS: FIG 3 requisitos RC: 3 x 0,50= 1.50 puntos VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes mínimo 3 danza y 3 Acro, los dos restantes se pueden elegir	Composición artística y penalizaciones FIG Tiempo máximo 1'30" NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. No hay bonificación por ejecutar más requisitos	Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND y valor del elemento si falta. Si no se ejecuta o hay una pausa intencionada entre elementos -0,50 (ND), valor del elemento si falta (ND) y -050 por Composición incorrecta (deducciones neutrales) Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a E estos serán E No hay bonificación por ejecutar más requisitos

Objetivos técnicos VO 8 14 años y +

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
- Kippe vertical x 5
- Pisar adelante
- Elemento con medio giro
- Elemento con giro
- 2 sueltas
- Otras sueltas con ayuda
- Elemento cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical...)
- Molino medio
- Molino con giro
- Elemento presa palmar o cubital
- Pak
- Filé
- Chinito
- Shaposnikova
- Salida C
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas

BARRA

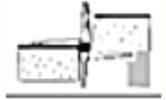
- Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas)
- Serie acro FIG
- Serie acro 3 elementos FIG
- 2 Acro C
- 2 Acro D
- Salida B
- Salida C
- 3 danza C
- 1-2 Danza D
- Serie danza o mixta 3 elementos FIG
- Serie danza FIG
- Giro 360°

SUELO:

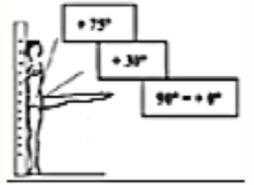
- Requisitos FIG Junior
- 1-2 Acro D
- 2-3 Acro C
- Acro adelante C
- 2 o 3 danza C
- 2 danza D
- Serie Danza FIG
- Giro 360°
- Ballet

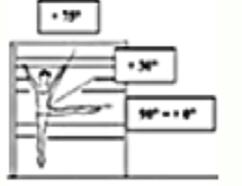
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.- 

4.- 

5.- 

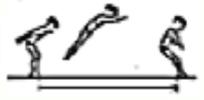
6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

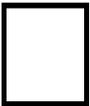
Páginas 89-90-91

Preparado por el Comité Olímpico Español de la Federación Española de Gimnasia Artística. Publicado por el Comité Olímpico Español de la Federación Española de Gimnasia Artística. Dirección: Calle de la Libertad, 10. 28014 Madrid, España. Teléfono: +34 91 412 11 11. Fax: +34 91 412 11 12. E-mail: info@fig-gymnastics.org

AVENUE DE LA GARE 13, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 91 10 - FAX: (+41) 21 321 91 19
Page 86 of 118

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 9. Elite Junior 14 y 15 años

Requisitos Competición Gimnastas con los 4 requisitos FIG		Especificaciones	Jueces
	FIG	Nota D: Valor del Salto Requisitos Junior si hubiese final de salto	
	FIG Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50 La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50 La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es 0.50 La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta

* DNF (Did not finish) and no ranking for the Qualification for Individual Event Finals or Individual Event Finals

Aprobada JD 12 octubre 2018

Objetivos técnicos VO 9 14 y 15 años

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
- Kippe vertical x 5
- Pisar adelante
- Elemento con medio giro
- Elemento con giro
- 2 sueltas
- Otras con ayuda
- Elemento presa palmar o cubital
- Elemento cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical...)
- Molino medio y variantes
- Molino con giro y variantes
- Pak
- Filé
- Chinito
- Shaposnikova
- Salida C
- Salida D
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas

BARRA

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

SUELO:

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

Aprobada JD 12 octubre 2018

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

6.- 

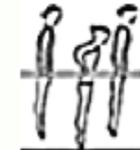
11.- 

16.- 

2.- 

7.- 

12.- 

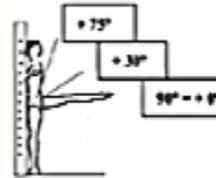
17.- 

3.- 

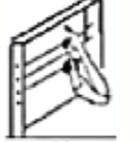
8.- 

13.- 

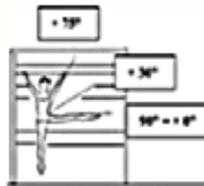
18.- 

4.- 

9.- 

14.- 

19.- 

5.- 

10.- 

15.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

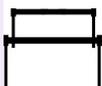
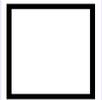
Páginas 89-90-91

AVENUE DE LA GARIE 13, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9110 - FAX: (+41) 21 321 9119
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

Vía Olímpica 10. Elite Senior 16 años y +

Requisitos Competición Gimnastas con los 4 requisitos FIG		Especificaciones	Jueces
	FIG	Nota D: Valor del Salto Requisitos Senior si hubiese final de salto	Código FIG
	FIG Elementos COP (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos COP (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta
	FIG Elementos COP (mínimo 8) Obligatorio 4 requisitos FIG	Código FIG en su totalidad	La no realización intencionada de un requisito supondrá la aplicación de DNF (*) Si un requisito no se otorga por error técnico: -0,50 ND y valor del elemento si falta

* DNF (Did not finish) and no ranking for the Qualification for Individual Event Finals or Individual Event Finals

Objetivos técnicos VO 10 16 años y +

Gimnasta:

Fotografía preferida:



1ª Test: _____ / _____ / _____

2º Test: _____ / _____ / _____

3º Test: _____ / _____ / _____

SALTO

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

PARALELAS

- Requisitos FIG Senior
- Correas: x 10 elementos con quinta, Stalder, pisar vertical, adelante
- Kippe vertical x 5
- Pisar adelante
- Elemento con medio giro
- Elemento con giro
- 2/3 sueltas
- Elemento cerca x 3 (quinta, Stalder, plantas a la vertical...)
- Molino medio y variantes
- Molino con giro y variantes
- Pak
- Filé
- Chinito
- Shaposnikova
- Salida C
- Salida D
- Circuito en el suelo y con paralelas bajas de las posiciones fundamentales, dinámicas y estáticas

BARRA

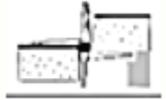
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Preparación de paseo y equilibrio (Tabla de 15 minutos o 30 líneas) | |
| <input type="checkbox"/> Requisitos FIG Senior | |
| <input type="checkbox"/> Serie acro FIG | <input type="checkbox"/> 1 danza C |
| <input type="checkbox"/> Serie acro 3 elementos FIG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

SUELO:

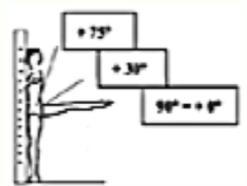
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Requisitos FIG Senior | <input type="checkbox"/> 4-5 danza D |
| <input type="checkbox"/> 3-4 Acro D | <input type="checkbox"/> Serie Danza FIG |
| <input type="checkbox"/> Acro adelante C | <input type="checkbox"/> Giro 360° |
| | <input type="checkbox"/> Ballet |

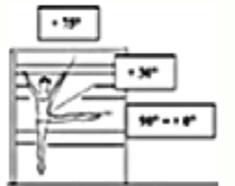
CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- 

2.- 

3.- 

4.- 

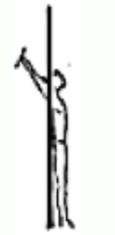
5.- 

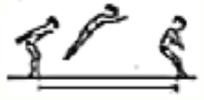
6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 

12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Preparado por Dieter Hajmann y Hardy Fink

Páginas 89-90-91

AVENUE DE LA GARE 13, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 9110 - FAX: (+41) 21 321 9119
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida: