

NORMATIVA TÉCNICA 2019
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA **rfeg**

rfeg

real federación española de **gimnasia**

**NUEVO PROGRAMA TECNICO POR
EDADES Y NORMATIVA TÉCNICA
G.A.M.**

2019-2020

GENERALIDADES

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

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

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

APARATOS DE COMPETICION:

- Suelo
- Caballo con Arcos
- Anillas
- Salto
- Barras Paralelas
- Barra fija

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

- **CATEGORIAS Y EDADES**

CATEGORÍAS	EDADES	
Iniciación Vía Olímpica 1	Hasta 8 años	No permitidos Gimnastas menores de 7 años
Mini Benjamín Vía Olímpica 2	Hasta 9 años	
Benjamín Vía Olímpica 3	Hasta 10 años	
Alevín Vía Olímpica 4	Hasta 11 años	
Pre Infantil Vía Olímpica 5	Hasta 12 años	
Infantil Vía Olímpica 6	Hasta 13 años	
Cadete Vía Olímpica 7	Hasta 14 años	
Juvenil Vía Olímpica 8	Hasta 15 años	

CATEGORÍA	EDAD	
Junior Élite	Hasta 17 años	No permitidos Gimnastas menores de 15 años
Senior Élite	A partir de 18 años	

Desde la Comisión Técnica de G.A.M. de la Real Federación Española de Gimnasia, hemos desarrollado un programa técnico por edades, en las cuales hemos añadido los elementos que recomendamos realizar con los gimnastas en las diferentes edades y en los diferentes aparatos.

Además, incluimos una guía informativa acerca del desarrollo del rendimiento a largo plazo de los gimnastas que esperamos, sirva para mejorar el desarrollo de todos los gimnastas nacionales.

- **DESARROLLO DEL RENDIMIENTO A LARGO PLAZO DE LOS GIMNASTAS**

De cara a optimizar la preparación de nuestros gimnastas, preservando de forma duradera nuestro deporte y dando consideración a las necesidades de crecimiento y los principios de maduración de los jóvenes. A continuación, os presentamos una aproximación, teniendo en cuenta las pautas de la FIG, de lo que sería una progresión evolutiva de los componentes gimnásticos que nos ayudarán a formar jóvenes para intentar buscar la máxima excelencia de la modalidad.

El objetivo principal de esta formación a largo plazo busca una especialización transversal acorde con la evolución biológica y técnica, dejando de lado alta dificultad técnica prematura, que por norma es la principal causante de ejecuciones antiestéticas y lesiones.

Las pautas que a continuación se muestran deberán de reforzarse con los siguientes aspectos:

- Un incremento sistemático de las cargas con el propósito de crear una capacidad de carga a largo plazo del sistema motor y de soporte.
- Un desarrollo elevado de la flexibilidad y potencia de las estructuras básica, para limitar los efectos de las cargas negativas que provocan posiciones ineficientes de las articulaciones.
- Promover la formación de gimnastas completos “all around” para garantizar el equilibrio de las cargas.
- Garantizar una segura y continua proporción de entrenamiento, competencias y fases de compensación.

Etapas y características esenciales del desarrollo del rendimiento del gimnasta a largo plazo

Metodología básica del desarrollo del rendimiento del gimnasta

	Entrenamiento Básico EB	Entrenamiento Preparatorio EP	Entrenamiento Avanzado EA	Entrenamiento de alta Rendimiento EAR
Prerrequisitos				
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica / estructuras básicas	+++	+++	+++	++...
Aprendizaje	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
Refinamiento	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
Entrenamiento de Ejercicios / Estabilización	+	++	+++	+++

Características Específicas de entrenamiento en las etapas del desarrollo del rendimiento del gimnasta.

EB Entrenamiento Básico	EP Entrenamiento Preparatorio	EA Entrenamiento Avanzado	EAR Entrenamiento de Alta Ejecución
<p>1. etapa (Edad 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talento para el deporte (compatibilidad)- introducir horas de Entrenamiento. • Ganar el interés de niños (as) sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un Entrenamiento frecuente. • Selecciones anuales <p>2. etapa (Edad 8-9) Más precisa definición de metas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Buena voluntad de los padres para apoyar. - estado de salud / psique - capacidad intelectual - motivación personal hacia la gimnasia artística - checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales. - habilidad motora - velocidad /agilidad / capacidad de reacción - flexibilidad, fuerza y potencia - aspectos psicológicos – pedagógicos , tales como el valor, miedo - capacidad de expresión <p>3. etapa (Edad 9, para selecciones, también edad 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquisición de prerrequisitos gimnásticos generales • Desarrollo de prerrequisitos gimnásticos-acrobáticos, uso equipo metódico (equipo auxiliar) • Desarrollo de las primeras habilidades típicas sobre los aparatos de competencia. 	<p>1. etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Más desarrollo de los prerrequisitos generales • Moldeado del control corporal con medios generales y específicos durante la fase preferida de aprendizaje (antes de la pubertad) tomando en consideración el desarrollo y vulnerabilidad del sistema de soporte y motor. • Lograr un repertorio total básico de habilidades. • Crear las condiciones para resistir una Competencia all – around (Ejercicios Obligatorios + libres; 2x ejercicio libre). • Desarrollo de salud física para un Entrenamiento diario intenso y efectivo. • Preparación para los requerimientos de Competencia para la siguiente clase más alta / etapa. <p>2. etapa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas. • Refinamiento de los prerrequisitos generales y específicos tales como la potencia → (fase favorable para el desarrollo de potenciales de potencia generales y específicos → y flexibilidad, estructuras técnicas básicas). • Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y libres. • Estabilización de habilidades en las rutinas de competencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transferencia de prerrequisitos de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional. • Alta complejidad de las habilidades all around. • ...y desarrollo de ejecuciones para las finales. • Creación de prerrequisitos para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga). • Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico. • Adaptación al contenido y frecuencia de un Campeonato Mundial y lo específico de competencias para hombres y mujeres. • La meta es: preparar y garantizar un comienzo exitoso para hombres y mujeres. 	<p>La meta es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.O; Camp. Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales. • Este desarrollo está basado en el pronóstico Básico para la Ejecución de Camp. Mundial (Dificultad, técnica, estabilidad) y su continuo cambio de especificación del nivel mundial y aplicación actual de los códigos. • Alta demanda de complejidad para: prerrequisitos (potencia, flexibilidad, base técnica); nivel técnico más alto – mejores soluciones técnicas, ejecuciones extremas, nivel alto de Dificultad responsable, uso efectivo de bonos, alto nivel de estabilidad/parado <p>TBS = Estructuras Técnicas Básicas TN = Norma para Técnica AN = Norma para Atletismo Pr = prerrequisitos</p>

- **REQUERIMIENTOS TECNICOS Y HABILIDADES FÍSICAS:**

Todos los elementos incluidos en los siguientes apartados se realizarán bajo la supervisión de un entrenador/a para buscar la máxima ejecución artística.

En el caso de la fuerza sólo observaremos los aspectos a destacar de forma específica, por lo que deberemos de tener en cuenta la preparación física general de los gimnastas.

GIMNASTAS 8 AÑOS

❖ HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Voltereta (rusa) hacia delante con piernas estiradas.
- Voltereta atrás con codos estirados y pernas juntas y estiradas.
- Vela + salto + clavar.
- Desde posición de "x" olímpico a **vertical** mantenido 2".
- **Vertical** mantenido 5".
- Salto extendido vertical desde plataforma (1,00m) a clavar.
- Salto extendido vertical con ½ giro desde plataforma (1,00m) a clavar.
- Cualquier balanza mantenida 5" aguantando pierna por encima de la horizontal.
- Dos ruedas laterales seguidas.
- Carrera + antesalto + salto extendido a caer buscando clavar sobre colchoneta.



❖ PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES HASTA 8 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
3 spagats (Frontal, derecha e izquierda) Sapo y sapo a pierna juntas Puente Stalder y ángulo 5" Vertical 5" Voltereta adelante a rusa Vuelta atrás brazos rectos piernas rectas Rueda lateral a los dos lados Rondada Flic-Flac atrás Paloma Mortal adelante agrupado	10 vuelos en máxima amplitud por delante y por detrás Pases de piernas en máxima amplitud Combinaciones de pases y vuelos Molinos con el cubo (sobre los codos y normales a los dos lados) Molinos en la seta 10	Vela 10" Posición "Pollo" 10" Angulo 5" Stalder 5" Pino de hombros 5" Vuelos con correas Salida de mortal atrás agrupado	Carreras a máxima velocidad Carreras con mortal agrupado Carreras con mortal adelante en plancha	Vuelos a vertical en apoyo Olímpico en paralelas bajas Desde ángulo y stalder Vuelos en suspensión Ballestón de dos tiempos Kippe	Vuelta atrás Despegues Vuelos con correas Tomas de vuelo Ballestón de dos tiempos

❖ FUERZA ESPECÍFICA

- Stalder + olímpico piernas abiertas en el potro con arcos.
- Posición de ángulo en anillas 5" con rotación externa de brazos.
- Infernal piernas abiertas 5" en paralelas.

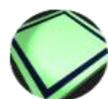
NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA INICIACION VIA OLIMPICA 1 HASTA 8 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde:

- ❖ 4 secciones 10 Puntos
- ❖ 3 secciones 8 Puntos
- ❖ 2 secciones 6 Puntos
- ❖ 1 sección 4 Puntos
- ❖ Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m)	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
El ejercicio se realizará diagonal + diagonal + diagonal.	<u>Criterios específicos</u> Falta de amplitud en la repulsión de brazos Falta de amplitud en los spagats Falta de extensión en el clavo Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 5" en el ángulo Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" Falta de continuidad	0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.5 0.3 0.3 0.1 – 0.3

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la posición de firmes adelantar una pierna realizando un empujón de brazos rectos, rodar adelante y realizar 3 spagats 2" cada uno (frontal, lateral derecha, lateral izquierda) volviendo a la posición de spagat frontal, realizar Angulo 5" sentarse y realizar "Clavo" con manos atrás y rodar adelante a ponerse de pie.	1.0	
2. Rueda lateral, seguido de otra rueda lateral, vertical + volteo rusa, paso medio giro colocándonos en la diagonal.	1.0	Mantener el vertical 3" 0.5 puntos
3. Carrera paloma de 2 piernas firmes 2" carrera mortal adelante agrupado, paso medio giro a colocarse en la diagonal	1.0	
4. Realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes realizar carrera rondada salto	1.0	Rondada flic flac 0.5 puntos

ARCOS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm</p> <p>Potro: Altura del potro 1,00 desde la colchoneta.</p> <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción</p> <p><u>Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario</u></p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular</p> <p>Criterios específicos Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de amplitud en los vuelos y pases Falta de extensión del cuerpo Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.1- 0.3 – 0.5 0.1 -0.3 – 0.5 0.3 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
<p>1. En el potro, saltar al apoyo y balanceo pierna derecha, balanceo pierna izquierda, balanceo pierna derecha, balanceo pierna izquierda, balanceo pierna derecha, balanceo pierna izquierda.</p> <p>Balanceo con pierna derecha y pase con pierna derecha, vuelo hacia la izquierda con pierna izquierda, vuelo hacia la derecha y sacar pierna derecha, balanceo pierna izquierda y pase pierna izquierda, vuelo hacia la derecha con pierna derecha, balanceo hacia la izquierda y sacar pierna izquierda.</p>	1.0	
<p>2. Vuelo hacia la derecha metiendo pierna derecha, vuelo hacia la izquierda metiendo pierna izquierda, sacar pierna derecha, sacar pierna izquierda.</p> <p>Montar arco hacia lado derecho y salida de medio molino (“alemana”) terminando en posición lateral al potro.</p>	1.0	1 molino antes de la alemana en los arcos 0.5 puntos
3. Seta: 2 Molinos	1.0	
4. Seta: 2 Molinos (consecutivos, seguidos sin parada de la sección 3)	1.0	
		Realizar en la seta 6 molinos seguidos sin caída 0.5 puntos

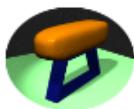
ANILLAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: Altura: Código FIG</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p><u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p><u>Criterios específicos</u> Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 3" en posiciones de sección 1, menos de 2" en la vela Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Subida al apoyo con ayuda del entrenador y realizar 3" en posición de apoyo + 3" posición de ángulo	1.0	
2. Desde el ángulo bajar por detrás a posición de vela 2"	1.0	
3. Realizar toma de vuelo + vuelo por detrás + vuelo por delante + vuelo por detrás + vuelo por delante + vuelo por detrás + vuelo por delante	1.0	Ultimo vuelo por encima de la horizontal 0.50 puntos
4. Salida de mortal atrás agrupado	1.0	Mortal a la altura de las anillas 0.5 puntos

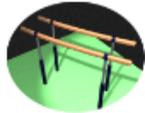
SALTO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,10 metros.	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Trampolín doble	<u>Penalizaciones adicionales</u> Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Realizar Paloma con trampolín doble y el potro a 1.10 m	4.0	Bonificación por distancia 1,00 mt 0.50 puntos
		Bonificación por distancia 1.50 mt 1.00 puntos

PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor</p> <p>Opcional: Uso de 2 trampolines</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p><u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p><u>Criterios específicos</u> Piernas dobladas en la kippe y ballestón Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 5" en las posiciones estáticas secc 1 y 3 Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la vertical</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

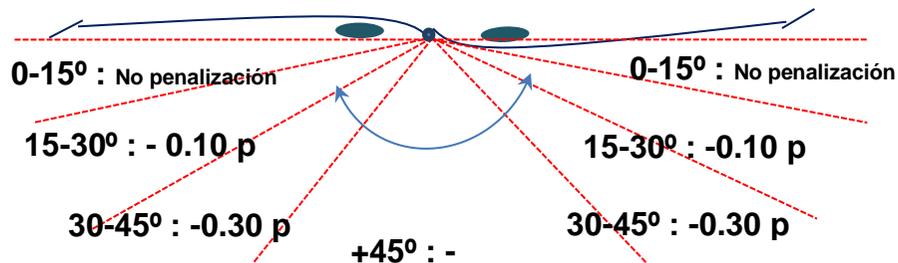
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Carrera y realizar kippe con piernas abiertas, pasar a la posición de ángulo 5"	1.0	
2. Desde ángulo realizar ballestón de 2 tiempos al apoyo de piernas abiertas.	1.0	
3. Desde la posición de piernas abiertas pasar brazos por arriba a apoyar manos sobre las bandas y realizar stalder 5", sacar piernas por detrás y realizar vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical.	1.0	Sacar piernas a más de 45° 0.50 puntos
4. Desde vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	1.0	Vertical 2" 0.50 puntos

BARRA FIJA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Separar piernas. No voltear sobre las manos Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la bascula Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida con ausencia de la fase de vuelo Falta de altura en la salida</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la suspensión realizar una vuelta canaria con piernas estiradas al apoyo.	1.0	
2. Ballestón de 2 tiempos + despegue + vuelta atrás	1.0	Despegue por encima de la horizontal 0.5 puntos
3. Desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar “poltrón”+ vuelo por detrás.	1.0	Vuelo por detrás por encima de la horizontal 0.5 puntos
4. Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás soltando la barra por detrás a la posición de firmes.	1.0	



❖ HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

GIMNASTAS 9 AÑOS

- Vertical mantenido 10".
- Desde posición de stalder piernas abiertas 3" realizar olímpico mantenido 3".
- Salto extendido desde plataforma (1,00m) con 360º de giro a clavar.
- Carrera + antesalto + salto extendido con giro 360ª clavar sobre colchoneta.
- Huevo "B" a mantener 3".
- Quinta a pino 3".
- Paloma
- Rondada

GIMNASTAS 10 AÑOS

- Vertical mantenido 15"
- Ángel lateral +45º y pasar la pierna atrás.
- Olímpico piernas juntas mantenido 5"
- Quinta + 180º a vertical 2".
- "V" elemento I-2 mantenida 10"
- Carrera + antesalto + león volteando con piernas estiradas sobre colchoneta.
- Dos ruedas laterales + medio giro vertical 5".
- Paloma + león
- Rondada + flic-flac.
- Vertical 10" en anillas (pies en los cables).
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal adelante agrupado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal atrás agrupado a clavar sobre colchoneta



❖ PROGRAMA TÉCNICO DE ELEMENTOS POR EDADES 9 Y 10 AÑOS

SUELO	CABALLO CON ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas Quinta brazos rectos Huevo B y C Balanza Vertical 10" Olímpico 5" Paloma + flic-flac adelante Mortal en plancha adelante Mortal + mortal Corbeta 1 flic-flac Rondada flic-flac	Tijera falsa, adelante y atrás 30 molinos en la seta Checo en la seta Pívor en la seta Iniciación a los molinos americanos 10 rusos sin arcos 10 klimenkos sin arcos	Pino con ayuda o apoyo Vuelos Dislocaciones adelante Dislocaciones atrás Salida de mortal en plancha	Carreras a máxima velocidad Mortal en plancha Mortal agrupado por encima del potro. Palomas Rondadas	Huevo con ayuda Huevo + vuelo a pino Olímpico Cambios en paralelas bajas	Kippe Despegue a vertical Series de dominaciones por detrás Molinos con correas adelante y atrás Trabajo de quintas Salida de mortal

❖ FUERZA ESPECÍFICA

GIMNASTAS 9 AÑOS

- En potro con arcos desde ángulo 2" olímpico piernas abiertas vertical 3".
- Infernal piernas abiertas en el suelo 5"
- Huevo en paralelas 10"
- Posición de stalder en anillas 5" con rotación externa de brazos estirados

GIMNASTAS 10 AÑOS

- En potro con arcos desde "V" elemento I-2 a olímpico con piernas abiertas vertical 3".
- Infernal piernas abiertas en suelo 10".
- Pectoral 3" en anillas.
- Dorsal 3" en anillas.
- Dominación a fuerza desde la suspensión en anillas.
- Subida a fuerza con codos flexionados a vertical anillas 2" (pies en cables).
- Stalder 5" + infernal 5".

NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA MINIBENJAMIN VÍA OLÍMPICA 2

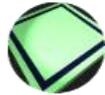
HASTA 9 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3 Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- ❖ 4 secciones 10 Puntos
- ❖ 3 secciones 8 Puntos
- ❖ 2 secciones 6 Puntos
- ❖ 1 sección 4 Puntos
- ❖ Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Pista de Suelo (12m x 12m)</p> <p>El ejercicio se realizará diagonal + lateral + diagonal.</p>	<p><u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p><u>Criterios específicos</u> Falta de altura en la voltereta lanzada Posición del cuerpo en la vertical Posiciones no mantenidas Menos de 2" en las posiciones estáticas Faltas en elementos de flexibilidad Flexión de brazos en la quinta Falta de ritmo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la posición de firmes, carrera paloma de una pierna y paloma de 2 + voltereta lanzada + salto 135º giro para colocarme en el lateral.	1.0	
2. En el lateral, rueda lateral, vertical 2" y voltear a realizar cualquier spagat 2".	1.0	Vertical 5" 0.5 puntos
3. Desde spagat, cerrar piernas y realizar ángulo piernas verticales 2" (elemento I-2), sentarse en apoyo facial, realizar ½ giro para pasar a apoyo dorsal y colocarse de pie. Realizar quinta a brazos rectos, realizando un paso 1/8 de giro para colocarse en la diagonal.	1.0	
4. Desde la diagonal, realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada flic flac salto finalizando en la posición de firmes.	1.0	Segundo Flic-flac 0.5 puntos

ARCOS



<p>Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm</p> <p>Potro: Altura del potro 1,00 desde la colchoneta. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p> <p>Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular</p> <p>Criterios específicos Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de amplitud en los vuelos y pases Falta de ritmo Falta de extensión del cuerpo en los molinos Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.3 0.5</p>
---	--	--

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 2 molinos rusos finalizando con 1/4 de giro al apoyo lateral frontal grupa-arco montando frontalmente la pierna y realizando medio giro (rusa facial de una pierna) al apoyo sobre los arcos con una pierna delante, y pasando la pierna posterior adelante, realizar balanceo en el sentido del movimiento sacando primero una pierna y (con el balanceo) después la otra, continuar el sentido del balanceo para meter pierna delante y realizar una tijera falsa adelante a un lado.	1.0	4 molinos rusos 0.5 puntos
2. Realizar un péndulo completo en apoyo frontal para realizar una tijera falsa adelante hacia el otro lado. Realizar péndulo completo en apoyo frontal, para meter pierna adelante y, siguiendo el sentido del movimiento, montar la pierna de atrás sobre el arco para realizar un desplazamiento lateral sacando consecutivamente las piernas al apoyo lateral frontal arco-grupa. Continuando el sentido del balanceo, meter una pierna delante (siguiendo el sentido del movimiento) después la otra pierna para juntar las dos adelante y con movimiento circular de piernas juntas salir atrás a la recepción en posición lateral al caballo.	1.0	
3. En la seta 4 molinos	1.0	
4. En la seta 4 molinos (consecutivos, sin parada de la sección 3)	1.0	
		Realizar en la seta 12 molinos seguidos sin caída 0.5 puntos

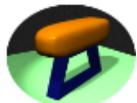
ANILLAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: Altura: Código FIG</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en la vela Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida</p> <p><i>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo</i></p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5</p> <p>0.3</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Subida al apoyo con ayuda del entrenador realizar posición de ángulo 5" + pino de hombros (piernas juntas o abiertas) 5" y bajar a la posición de vela 2"	1.0	Desde ángulo 5" pasar a posición de "pollo"5"(medio olímpico con piernas juntas y dobladas) y después subir a pino de hombros 0.5 puntos
2. Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás y dislocación adelante.	1.0	
3. Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás.	1.0	
4. Salida de mortal atrás agrupado a la altura de las anillas.	1.0	Salida de mortal en plancha por encima de las anillas 0.5 puntos

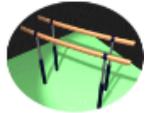
SALTO



MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura del caballo 1,10 metros</p> <p>1 trampolín</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Penalizaciones adicionales Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Realizar una paloma con el potro a 1.10 y un trampolín.	4.0	Bonificación por distancia 1,00 mt 0.5 puntos
		Bonificación por distancia 1.50 mt 1.0 puntos

PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor</p> <p>Opcional: Uso de 2 trampolines</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 2" en las posiciones estáticas Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la vertical</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

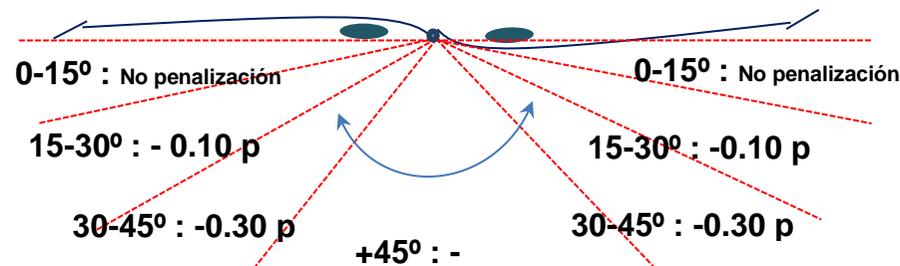
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Kippe a ángulo 2"	1.0	
2. Desde ángulo, pasar a posición "V" 2" abrir piernas y pasar brazos por arriba.	1.0	
3. Apoyo de manos delante y realizar stalder 2" y sacar piernas por detrás a 45º	1.0	Olímpico 2" 0.5 puntos
4. Vuelo delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo adelante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical. Desde vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	1.0	Ultimo vertical 5" 0.5 puntos

BARRA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Despegue por debajo de la horizontal No voltear sobre las manos Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la bascula Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de altura en la salida</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Toma de vuelo y kippe + despegue a la horizontal	1.0	Despegue a 45° 0.5 puntos
2. Vuelta atrás y desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar “poltrón”+ vuelo por detrás.	1.0	
3. Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás	1.0	
4. Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido)	1.0	Salida por encima de la barra 0.5 puntos



NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA BENJAMÍN VÍA OLÍMPICA 3

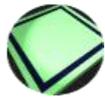
HASTA 10 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- ❖ 4 secciones 10 Puntos
- ❖ 3 secciones 8 Puntos
- ❖ 2 secciones 6 Puntos
- ❖ 1 sección 4 Puntos
- ❖ Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Pista de Suelo (12m x 12m)</p> <p>El ejercicio se realizará diagonal + lateral + diagonal.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Falta de altura en el león Posición del cuerpo en la vertical Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de amplitud en la corbeta Falta de ritmo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. En la diagonal desde la posición de firmes, carrera paloma + Flic-Flac adelante + León + salto 135º de giro para colocarse en el lateral.	1.0	Mortal agrupado en lugar del león, 0.5 puntos
2. En el lateral, rueda lateral, vertical 5" y voltear a realizar cualquier spagat 2" + olímpico 2" bajar a la posición de firmes.	1.0	
3. Salto con ½ giro a caer de pecho y desde cuclillas subir a pino corbeta Flic-Flac paso atrás con 1/8 de giro para colocarse en la diagonal.	1.0	
4. Desde la diagonal, realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada Flic-Flac salto.	1.0	Realizar 2 Flic-flac 0.5 puntos

ARCOS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Potro: Potro sin arcos a 1 m de altura desde la colchoneta diferenciando mediante marcas las 3 partes del potro.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular</p> <p>Criterios específicos Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de amplitud en los vuelos y pases Falta de extensión del cuerpo Desviación angular del cuerpo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.1- 0.3 – 0.5 0.1- 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. 4 molinos rusos	1.0	
2. 4 molinos rusos (seguidos de los molinos de la sección 1)	1.0	
3. 4 molinos klimencos	1.0	
4. 4 molinos klimencos (seguidos de los molinos de la sección 3)	1.0	
		Realización en una sola subida 0.5 puntos Realización de 4 molinos en el apoyo longitudinal en el centro del potro 0.5 puntos

*Se pueden realizar dos subidas para la realización, la segunda será entre secciones 2 y 3, o previa a los molinos en el centro.

*La bajada deberá hacerse desde apoyo frontal (por detrás del molino) y a pies juntos, recepción detrás del caballo para molinos rusos o lateralmente para molinos klimencos y molinos en el centro.

*Para las transiciones se podrán realizar desplazamientos y/o molinos con ½ giro (checa, stockli, ½ pivot, ½ rusa, etc.)

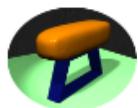
ANILLAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: Altura: Código FIG</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p><u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p><u>Criterios específicos</u> Sin mantenimiento en las posiciones Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en la vela Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Subida al apoyo con ayuda del entrenador + 5" en ángulo + 5" en stalder + pino de hombros, con piernas abiertas 5" y bajar a la posición de vela 2"	1.0	Subida a fuerza al apoyo 0.5 puntos
2. Desde vela, toma de vuelo + Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás y dislocación adelante.	1.0	
3. Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás.	1.0	Dislocación por encima de las anillas 0.5 puntos
4. Salida de mortal atrás en plancha a la altura de las anillas.	1.0	

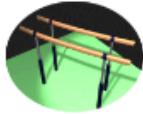
SALTO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura del caballo 1,15 metros.</p> <p>1 trampolín</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Penalizaciones adicionales Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Realizar una paloma con el potro a 1.15 y un trampolín.	4.0	Bonificación por distancia 1,50 m 0,5 puntos
		Bonificación por distancia 2,00 m 1.0 punto

PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor</p> <p>Permitido el uso de un trampolín.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" Vuelo atrás por debajo de la vertical Vuelo delante por debajo de la horizontal Salida por debajo de la vertical</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5</p> <p>0.3</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Kippe a ángulo 2"	1.0	Kippe a posición de "V" 2" 0.5 puntos
2. Abrir piernas y pasar brazos por arriba, apoyo de manos delante y realizar stalder 2"	1.0	
3. Desde stalder realizar olímpico 5"	1.0	
4. Vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical, vuelo por delante, vuelo por detrás a la vertical 2" desde vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	1.0	Ultimo Vertical 5" 0.5 puntos

BARRA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura de la Barra Fija: Código FIG</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <p>Despegue por debajo de 45º Despegue con brazos flexionados Amplitud insuficiente en la bascula Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de altura en la salida</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Toma de vuelo y kippe + despegue a 45 °	1.0	Despegue a vertical 0.5 puntos
2. Vuelta atrás y desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar “poltrón”+ vuelo por detrás.	1.0	Cuarta a 45 ° 0.5 puntos
3. Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás	1.0	
4. Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido)	1.0	

GIMNASTAS 11 AÑOS

❖ HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Vertical mantenido 20".
- Levantar piernas a 45º y pasarla atrás sin perder altura.
- Quinta + giro 360º
- Manna mantenido 3"
- San Pedro en suelo 3"
- Desde ángulo en el suelo sacar piernas atrás.
- Carrera + antesalto + mortal adelante sobre colchoneta.
- Mortal atrás desde parado.
- Paloma + mortal.
- Fondada flic-flac + mortal agrupado
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal adelante carpado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,10m mortal atrás carpado a clavar sobre colchoneta



❖ PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 11 AÑOS

SUELO	CABALLO CON ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
<p>Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas</p> <p>2 voltereta stalder olímpico</p> <p>Quinta brazos rectos con medio giro</p> <p>Paloma + flic-flac adelante + mortal agrupado</p> <p>Mortal en plancha + mortal agrupado adelante</p> <p>Corbeta + 3 flic-flac</p>	<p>Tijera falsa, tijera adelante y tijera atrás</p> <p>40 molinos en seta con cambio de ritmo (10 rapidos-10 normales etc)</p> <p>Píivot en 2 molinos en la seta</p> <p>2 molinos + checo + 2 molinos + checo + 2 molinos + checo en la seta</p> <p>Molinos americanos en la seta</p> <p>Magiar + sivado sin arcos</p> <p>5 molinos en los arcos</p>	<p>Olímpico</p> <p>Dominación por detrás</p> <p>Iniciación a la kippe</p> <p>Dislocaciones adelante y atrás con el hombro por encima de la altura de las anillas</p>	<p>Carreras a máxima velocidad.</p> <p>Palomas y rondadas a caer a la altura de la plataforma.</p> <p>Trabajo de rondada flic flac a altura.</p>	<p>Vuelo pino + cambio</p> <p>Diferentes cambios desde vertical</p> <p>Iniciación a las inferiores</p> <p>Moy y/o molino</p> <p>Iniciación a la salida de mortal</p> <p>Iniciación a la Stuz (vuelo + ½ giro a un taco a pino)</p>	<p>Quintas</p> <p>Molino de pecho</p> <p>Molino de espalda</p> <p>Series de cambios desde vuelo o desde molino</p> <p>Iniciación al Endo y Stalder</p> <p>Molinos con cambios de ritmo</p> <p>Salida desde molino</p>

❖ FUERZA ESPECÍFICA

- En potro con arcos desde “V” a olímpico piernas juntas 3”
- Pectoral 5” en anillas.
- Dorsal 5” en anillas.
- Olímpico piernas abiertas y codos estirados en anillas 2”
- En paralelas, ángulo 3” + infernal piernas juntas 3”.

NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA ALEVÍN VIA OLIMPICA 4

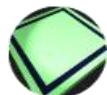
HASTA 11 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- **Los gimnastas tendrán que** participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de caballo con arcos, que las secciones tendrán un valor diferente y salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- ❖ 4 secciones 10 Puntos
- ❖ 3 secciones 8 Puntos
- ❖ 2 secciones 6 Puntos
- ❖ 1 sección 4 Puntos
- ❖ Sin secciones 0 Puntos

SUELO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Pista de Suelo (12m x 12m)</p> <p>El ejercicio se realizará diagonal + lateral + diagonal.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Posición del cuerpo en la vertical Posiciones no mantenidas Menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" Faltas en elementos de flexibilidad Falta de amplitud en la corbeta Falta de ritmo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 - 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la diagonal carrera y paloma + flic flac adelante + mortal agrupado adelante. Paso 135º de giro para colocarse en el lateral	1.0	Mortal en plancha en lugar de mortal agrupado 0.5 puntos
2. En el lateral, rueda lateral + vertical 5" + volteo a cualquier spagat 2"	1.0	
3. Desde spagat, olímpico 2". Bajar piernas juntas a la posición de firmes, salto con ½ giro subir al apoyo invertido y sin mantener, corbeta + flic flac + flic flac + salto 1/8 giro para colocarse en la diagonal + cualquier balanza 2".	1.0	
4. En la diagonal rondada + flic flac atrás + mortal atrás agrupado.	1.0	Mortal atrás en plancha 0.5 puntos

ARCOS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Potro: Altura del potro 1,00 m desde la colchoneta.</p> <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en el caballo</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular</p> <p>Criterios específicos Golpear con piernas o cuerpo el caballo Falta de extensión del cuerpo Desviación angular del cuerpo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.1- 0.3 – 0.5 0.1- 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 4 molinos rusos	1.0	2º y 3er molino en americanos 0.5 puntos
2. Desplazamiento magyar	1.5	Entre arcos hacer 3 molinos en el desplazamiento 0.5 puntos
3. ½ pivot en 2 molinos	1.0	
4. Molino ruso + salida de alemana	0.5	

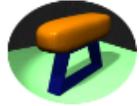
ANILLAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas: Altura: Código FIG</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos Sin mantenimiento en las posiciones Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la suspensión, subida al apoyo realizando una flexión de brazos a fuerza	1.0	
2. Mantener 5" en posición de ángulo	1.0	Olímpico 2" y bajar a vela 0.5 puntos
3. Bajar por detrás a la posición de vela , toma de vuelo y vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante.	1.0	
4. 2 dislocaciones atrás seguidas + mortal atrás en plancha	1.0	Doble mortal atrás agrupado 0.5 puntos

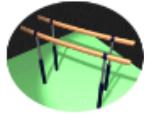
SALTO



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Altura del caballo 1,20 metros.</p> <p>1 trampolín</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Penalizaciones adicionales Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo</p>	<p>Código FIG</p> <p>0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5</p>

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Realizar una paloma con el potro a 1,20m y un trampolín	4.0	Bonificación por distancia 1,5 m 0.5 puntos
		Bonificación por distancia 2.0 m 1.00 punto

PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: Altura código Fig Colchoneta: 20 cm de espesor Permitido el uso de un trampolín.	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> Sin parada en las posiciones estáticas Menos de 2" en las posiciones estáticas Falta amplitud vuelo atrás Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de amplitud en la salida	Código FIG 0.5 0.3 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1.- Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y kippe al apoyo, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1.0	
2. Lanzarse desde vuelo atrás a Moy (piernas dobladas o rectas) al apoyo de manos y directamente vuelo atrás, mínimo 45°. Separar piernas y bajar a stalder, piernas abiertas horizontales 2"	1.0	Moy desde vertical 0.5 puntos. Vuelo atrás a vertical 0.5 puntos
Olímpico 2", y desde olímpico vuelo adelante.	1.0	
Vuelo atrás a vertical 2" vuelo adelante y salida de mortal atrás agrupado o en plancha.	1.0	

BARRA



MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> Cuarta por debajo de 45º Errores en la posición del cuerpo en los molinos Cambio por debajo de la horizontal Piernas separadas en los cambios Vuelo delante por debajo de la horizontal Falta de altura en la salida	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar dominación atrás al apoyo con el cuerpo a la horizontal de los hombros y realizar cuarta a brazos rectos 45º	1.0	Quinta (El III-13) 0.5 puntos
2. Dos molinos de pecho (molino atrás)	1.0	
3. Tras el segundo molino realizar cambio por delante con el giro completado en la horizontal, vuelo adelante con cambio por delante con el giro completado en la horizontal.	1.0	Realizar los 2 cambios a vertical 0.5 puntos
4. Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido) cadera por encima de la horizontal.	1.0	

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

GIMNASTAS 12 AÑOS

- Pino mantenido 25"
- Manná en suelo mantenido 5".
-
- Desde "V" 3" sacar piernas a olímpico.
- San Pedro en suelo 5"
- Quinta salto giro 180ª saltado + 180º por apoyo
- Desde plataforma de salto a 1,25m mortal adelante planchado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25m mortal atrás planchado a clavar sobre colchoneta.



❖ PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 12 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas Infernal piernas abiertas 5 voltereta stalder olímpico 5 molinos en el suelo Paloma plancha Mortal en plancha + mortal en plancha Pirueta adelante Mortal atrás desde parado Corbeta 3 flic-flac + mortal agrupado Pirueta atrás	3 tijeras adelante seguidas 5 molinos en un arco en la seta 15 molinos en los arcos Checo en los arcos Magiar + sivado con goma-espumas en vez de arcos	Dislocaciones a la altura de las anillas Dominación por detrás a stalder Cuarta atrás a brazos rectos Kippe al apoyo Olímpico + pino 5" Iniciación a la Honma Salida de doble agrupado atrás Series básicas de fuerza de 6 elementos		5 salón + vuelo Moy piernas rectas Stuz con ayuda Diamidov con ayuda Inferior al apoyo Series de libres en braquial	Libre + quinta 2 cambios (espalda-pecho y pecho-espalda) Endo con correas Stalder con correas Salida de doble mortal

❖ FUERZA ESPECÍFICA

- Subida a olímpico en posición de san pedro.
- En paralelas desde infernal piernas abiertas, subida a vertical.
- Olímpico piernas juntas en anillas
- Pectoral 10" en anillas
- Dorsal 10" en anillas
- En potro con arcos desde manná a olímpico piernas abiertas

NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA PREINFANTIL VIA OLIMPICA 5

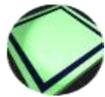
HASTA 12 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una única sección cuyo valor será diferente.
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 Puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- ❖ 4 secciones 10 Puntos
- ❖ 3 secciones 8 Puntos
- ❖ 2 secciones 6 Puntos
- ❖ 1 sección 4 Puntos
- ❖ Sin secciones 0 Puntos

SUELO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. En la diagonal unos pasos de carrera y realizar mortal en plancha + mortal agrupado, paso ½ giro.	1.0	Mortal en plancha + mortal en plancha 0.5 puntos
2. En la diagonal, carrera y mortal adelante con pirueta (agrupado o en plancha)	1.0	
3. En el lateral rueda lateral + voltereta stalder olímpico 2" + ½ giro en pino + corbeta flic-flac flic flac+ cualquier balanza 2"	1.0	
4. En la diagonal rondada + flic flac atrás + mortal atrás en plancha	1.0	Piruetas atrás en plancha 0.5 puntos

ARCOS



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 5 molinos rusos,	1.0	Realizar el 2º, 3º y 4º molino en americanos 0.5 puntos
2. Desplazamiento Magyar	1.0	
3. Desplazamiento Sivado	1.0	
4. Molino ruso + salida de alemana	1.0	Realizar rusa de 360º antes de la salida 0.5 puntos

- Potro sin arcos a 1,10 m de altura desde la colchoneta

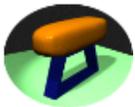
ANILLAS



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Desde la suspensión vela y toma de vuelo + dislocación adelante + libre stalder 2"	1.0	
2. Olímpico 5"	1.0	
3. Desde vertical caída a dislocación atrás a la altura de las anillas	1.0	Dislocación a vertical "B" 0.5 puntos
4. Salida de doble mortal atrás	1.0	Salida dificultad "C" 0.5 puntos

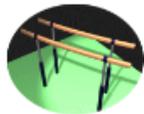
➤ Altura de las anillas código Fig

SALTO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Altura del potro 1,20 metros 1 trampolín Salto libre valor código Fig sumando 2.0 puntos de dificultad el valor del salto del código.		

PARALELAS



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Salón (elemento II-1) + vuelo por detrás a la vertical 2"+ moy (piernas dobladas o estiradas) al apoyo de manos.	1.0	Molino antes de la moy 0.5 puntos
2. Vuelo por detrás a la vertical ½ giro + inferior al apoyo de manos (elemento III-116)	1.0	
3. Angulo 2" + olímpico 2"	1.0	
4. Salida de mortal atrás en plancha o en carpa (elemento IV-19)	1.0	Salida de doble mortal atrás agrupado 0.5 puntos

- Altura de las paralelas, código Fig, permitido 1 trampolín

BARRA



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
Toma de vuelo + libre por detrás al apoyo mínimo a 45º + quinta (elemento III-13)	1.0	
Molino de pecho (elemento I-31) + molino de pecho con cambio a espalda (elemento I-37)	1.0	Endo (elemento III-32) *permitidos molinos de espalda necesarios para la realización 0.5 puntos
Molino de espalda (elemento I-13) + molino de espalda con cambio a pecho (elemento I-19)	1.0	
Molinos * (necesarios para realizar la salida) salida de doble mortal agrupado	1.0	Doble en plancha 0.5 puntos

- Altura de la barra código Fig.

GIMNASTAS 13 AÑOS

❖ HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Pino mantenido 30"
- Desde maná sacar piernas a olímpico
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta adelante agrupada a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta atrás agrupada a clavar sobre colchoneta
- Quinta saltada 360º por quast.
- Olímpico en san pedro.
-
- Infernal 3" remontar a vertical.



❖ PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 13 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA
Series de stalder olímpico + ½ giro + quinta con ½ giro + stalder etc... Plancha + pirueta adelante Pirueta y media adelante Pirueta y media atrás Doble pirueta atrás	8 tijeras adelante seguidas 10 molinos en un arco en la seta Pívor sin arcos Stokli y stokli de A Magiar / sivado con arcos Salida por vertical	Caída adelante y atrás Kippe ángulo Honma al apoyo Doble en plancha o Tsukahara agrupado Infernal piernas abiertas Series de fuerza de 6 elementos incrementando la dificultad		Vuelo + cambio 4 veces Salon vuelo a pino Salón + vuelo (6 repeticiones) Salon + huevo Stuz a 45* Molino Diamidov Salida de mortal adelante Salida de doble agrupado atrás	Cambio saltado Endo Stalder Tiempos de Tkatchev Iniciación a la metida Salida de doble en plancha

❖ FUERZA ESPECÍFICA

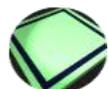
- Planchada dinámica con brazos flexionados por balanceo a vertical.
- En paralelas infernal piernas juntas 3" + infernal piernas abiertas 3".
- Desde apoyo Infernal en anillas 3"

NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA INFANTIL VIA OLIMPICA 6

HASTA 13 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los gimnastas tendrán que realizar 7 elementos mínimo y máximo 8. En caso de menos de 7 elementos se aplicará la deducción por ejercicio corto recogida en el código F.I.G.
- Tendrán que realizar 4 Requisitos que cubren los grupos de elementos con valor 0.5 cada uno.
- Habrá 2 bonificaciones de 0.5 puntos en cada aparato excepto en salto.
- Para el cálculo de la nota D se sumará el valor de los 8 elementos (máximo) + los 4 requisitos + las bonificaciones

SUELO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Dos elementos del grupo 1 del código F.I.G de los cuales uno sea mínimo "A" y el otro un elemento mínimo "B"	0.5	
2. Dos elementos acrobáticos del grupo 2 enlazados, uno de ellos mínimo "B"	0.5	C+B o viceversa o superior 0.5 puntos
3. Un mortal atrás con pirueta mínimo	0.5	
4. Salida acrobática mínimo "B"	0.5	
		Doble mortal atrás O una doble pirueta atrás 0.5 puntos

ARCOS



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Realizar 2 tijeras adelante enlazadas (elemento I-1 enlazado dos veces)	0.5	
2. Realizar un checo, o una stockli, o un molino en un arco	0.5	
3. Realizar un desplazamiento del grupo 3 mínimo "A"	0.5	Desplazamiento mínimo "B" 0.5 puntos
4. Salida mínimo "A"	0.5	Salida por vertical 0.5 puntos

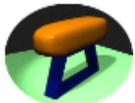
ANILLAS.



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Elemento del grupo 1 mínimo "B"	0.5	
2. Elemento del grupo 2 mínimo "B"	0.5	
3. Molino "B" (elementos I-26 o I-38)	0.5	Quinta o libre a vertical 2" 0.5 puntos
4. Elemento del grupo 4 mínimo "B"	0.5	
		Elemento del grupo 3 mínimo B 0.5 puntos

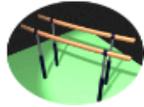
- Altura de las anillas código Fig

SALTO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
<p>Altura del potro 1,25 m un trampolín</p> <p>Los gimnastas realizarán un salto del código F.I.G. sumando 2.0 puntos de dificultad el valor del salto del código para la clasificación general, para la clasificación por aparatos, los gimnastas realizarán 2 saltos de diferentes grupos del código F.I.G. sumando 2 puntos de dificultad al valor del salto y la media de la nota final de los 2 saltos, dará la nota para la clasificación en el aparato de salto.</p>		

PARALELAS



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Stuz a 45° o inferior a 45°	0.5	Stuz a vertical o Diamidov 0.5 puntos
2. Un elemento del grupo 2	0.5	
3. Moy C o molino	0.5	
4. Salida de mortal adelante en carpa con ½ giro	0.5	Salida de doble mortal atrás agrupado 0.5 puntos

- Altura de las paralelas código Fig. Permitido el uso de un trampolín

BARRA



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
1. Libre a vertical con ½ giro (elemento I-7)	0.5	
2. Cambio saltado a vertical.	0.5	Suelta o metida 0.5 puntos
3. Elemento del grupo 3 mínimo B	0.5	
4. Salida de doble mortal atrás agrupado	0.5	Doble mortal atrás en plancha 0.5 puntos

- Altura de la barra código Fig.

GIMNASTAS 14 AÑOS

❖ HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS

- Pino mantenido 40"
- Desde maná 3" sacar piernas a olímpico.
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta adelante planchada a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25m pirueta atrás planchada a clavar sobre colchoneta
- Desde espagat olímpico en San Pedro



❖ PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 14 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Plancha + pirueta y media adelante Doble pirueta adelante Doble mortal adelante agrupado Doble pirueta y media atrás Doble mortal atrás agrupado	Stokli en un arco en la seta Magyar + sivado con arcos Molinos americanos en la grupa Desplazamiento y giros en vertical para salidas	Molino de pecho Molino de espalda Yamawaki Series de fuerza de 8 elementos		Tippelt Stuz Inferior a 45* Iniciación a la Healy Iniciación a salida de doble adelante	Endo ½ Stalder ½ Giros a cubital Quast Metida + molino en cubital Tkatchev Salida de doble en plancha

❖ FUERZA ESPECÍFICA

- Desde apoyo en anillas bajar a cristo 3"
- Desde vertical en anillas bajar a infernal 3".
- Desde vertical bajar a infernal piernas juntas y remontar.
- Desde el apoyo en anillas Infernal piernas juntas 3".

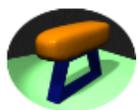
NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA CADETE VIA OLIMPICA 7
HASTA 14 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

Codigo Fig junior con las siguientes salvedades.

Salida B 0.5

Salida A 0.3 excepto en suelo que salida B 0.3 y salida C 0.5

SALTO



DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS
<p>Salto a 1.30 1 trampolín</p> <p>Los gimnastas realizarán un salto del código F.I.G. para la clasificación general. Para la clasificación por aparatos los gimnastas realizarán 2 saltos de diferentes grupos y la media de la nota final de los dos saltos, dará la nota para la clasificación por aparatos.</p>		

GIMNASTAS 15 AÑOS

❖ PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 15 AÑOS

SUELO	ARCOS	ANILLAS	SALTO	PARALELAS	BARRA FIJA
Combinaciones B+C, C+C y B+D	Magiar / sivado en americanos sin arcos Tijeras a pino Flop de 3 o 4 elementos en la seta			Inferior a vertical Healy Salida de doble en carpa atrás o doble adelante agrupado	Trabajo de diferentes sueltas Metida a pino Rybalko Salida de doble en plancha con pirueta

NORMATIVA NACIONAL CATEGORIA JUVENIL VIA OLIMPICA 8
HASTA 15 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 7 AÑOS)

Código F.I.G Junior

Salida B 0.3

Salida C o superior 0.5

BONIFICACIONES

Clavar Salida B 0.1

Clavar salida C o superior 0.3

* Clavar salto 0.3

*En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen en su ejecución como máximo 1 falta media 0.3 y 2 faltas pequeñas 0.1

CATEGORÍA ÉLITE JUNIOR

HASTA 17 AÑOS (NO PERMITIDO PARTICIPAR GIMNASTAS MENORES DE 15 AÑOS)

Ejercicios en base al Código Internacional de Puntuación de la F.I.G. para categoría Junior

BONIFICACIONES

Clavar Salida C 0.1

Clavar salida D o superior 0.3

* Clavar salto 0.3

*En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen en su ejecución como máximo 1 falta media 0.3 y 2 faltas pequeñas 0.1

CATEGORÍA ÉLITE SENIOR A PARTIR DE 18 AÑOS

Ejercicios en base al Código Internacional de Puntuación de la F.I.G.

BONIFICACIONES

Clavar salida D 0.1

Clavar salida E o superior 0.3

* Clavar salto 0.3

*En caballo con arcos, solo se bonificarán las salidas por la vertical y que no acumulen como máximo en su ejecución 1 falta media 0.3 y 2 faltas pequeñas 0.1

