

# NORMATIVA TÉCNICA AUTONÓMICA, NIVELES BASE Y ESCOLAR

## GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA 2023



Federació de  
Gimnàstica de les  
Illes Balears



# ÍNDICE

NORMATIVA GENERAL GAF 2023 .....	3
NORMATIVA GENERAL AUTONÓMICA .....	6
NORMATIVA GENERAL ESCOLARES .....	8
NORMATIVA GENERAL BASE (RFEG) .....	11
NORMATIVA TÉCNICA NIVEL AUTONÓMICO .....	14
NIVEL C AUTONÓMICO .....	15
NIVEL B AUTONÓMICO .....	16
NIVEL A AUTONÓMICO .....	17
NIVEL A AUTONÓMICO CLUBES.....	18
NORMATIVA TÉCNICA ESCOLARES .....	19
PROMOCIÓN 1 .....	20
PROMOCIÓN 2 .....	21
PROMOCIÓN 3 .....	23

# NORMATIVA GENERAL

## GAF 2023

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

#### NORMATIVAS AUTONÓMICA/NIVELES BASE Y ESCOLARES.

- La participación de técnicos y gimnastas se regirá por lo establecido en el Reglamento General de Competiciones de la Federació de Gimnàstica de les Illes Balears (en adelante FGIB) y en el reglamento de Licencias en vigor.

- Será necesario tener como mínimo la licencia federativa balear en vigor para la participación en los diferentes campeonatos del calendario de la FGIB. Las gimnastas solo pueden tener una licencia por club.

**- La presencia en pista de técnicos sin licencia ni titulación conlleva una sanción para el club que incumpla la norma, no permitiéndole participar en posteriores competiciones organizadas por la FGIB.**

- La presente Normativa Técnica de Gimnasia Artística Femenina se aplicará a todos los campeonatos a celebrar en el ámbito de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares.

-Corresponde a los técnicos decidir el nivel en el que van a competir las gimnastas durante la presente temporada ajustándose a sus posibilidades, en función de las exigencias técnicas requeridas en los diferentes niveles.

- Una gimnasta puede subir de nivel en cualquier momento de la temporada, pero no es posible bajar de nivel en ámbito autonómico debiendo estar mínimo un año sin participar.

#### - EXCEPCIONES:

- En Vía Olímpica y Niveles Base una gimnasta puede descender de categoría para asistir al Campeonato de España si el entrenador encuentra pertinente (ej. de Nivel 9 en competiciones autonómicas a Nivel 7 en Campeonato de España, de nivel 7 Base en la autonomía a nivel 6 Base en el nacional).
- Una gimnasta puede pasar de Vía Olímpica a nivel Autonómico **si tras la realización de la primera competición** no adquiere el nivel esperado, o en la temporada siguiente, podrán inscribirse en la categoría de Nivel Autonómico que deseen. (Valorado por el Comité GAF).

## ○ **NORMAS PARA BAJAR DE V.O. A BASE:**

- Una gimnasta que haya participado en V.O. deberá estar un año sin competir para poder participar en el Nacional Base en el mismo nivel.
- Una gimnasta que haya participado en V.O. 7 y 8 deberá estar un año sin competir para poder participar en el Nacional Base.
- Una gimnasta que haya participado en V.O y quiera participar en Base al año siguiente deberá inscribirse en dos niveles superiores.

Ejemplos:

Participación en V.O 5 en el 2021 deberá participar en Base 7 en el 2022. Participación en V.O 3 en el 2021 deberá participar en Base 5 en el 2022.

- Las competiciones por equipos de Vía Olímpica en el ámbito balear se regirán por la Normativa del Código FIG y se dividirá en dos categorías: Open (a partir de 13 años) e Infantil (hasta 12 años). El Sistema de competiciones será 5-4-3.
- En las competiciones de ámbito autonómico no se aplicará la norma: "No realizar un requisito la Nota final será igual a 0", que se establece en el documento "Programa Técnico por edades GAF V.O.", en Vía Olímpica 9 (Élite Júnior) y 10 (Élite Sénior); por lo que se regirá con penalización establecida en el Código de puntuación FIG, siendo ésta de -0.50 por falta de Requisito de Composición.
- En las competiciones por aparatos, las gimnastas podrán realizar un mínimo de 1 aparato y un máximo de 3.
- Los ejercicios serán evaluados por un Jurado seleccionado por el Comité GAF de la FGIB. Este Jurado se regirá por la normativa interna de jueces de la FGIB.
- Tanto las gimnastas participantes como los/as entrenadores/as y los/as delegados/as de las entidades inscritas, se comprometen a utilizar el material que la organización ponga a su disposición para la competición, sin alterar el orden de colocación de la sala.
- Los/as entrenadores/s tienen que contribuir al rápido y disciplinado desarrollo de la competición; deben respetar tanto el cuidado del material utilizado como el turno de pasada y colaborar en mesa, megafonía, en la preparación para el desfile y la ceremonia de entrega de premios.
- Durante el ejercicio, los entrenadores/as y miembros del equipo no tienen derecho a hablar con la gimnasta, ni con el **JURADO**. Los/as entrenadores/as indisciplinados que no respeten las normas pueden ser sancionados por el responsable de la competición.
- Se penalizará con -1 punto al entrenador/a por presencia incorrecta en el área de competición tal y como se establece en el Código FIG. La zona que delimita el área permitida a un entrenador durante la ejecución del ejercicio en la Sala de Gimnasia del CTEIB es la siguiente:
- En salto, el entrenador/a no deberá permanecer en las colchonetas de recepción de salto, ni en el área colindante a los trampolines.

- En barra de equilibrios, el entrenador/a no podrá permanecer en ninguna de las colchonetas que delimitan las tres barras.
- En suelo, no se permite la presencia del entrenador/a en el tatami de competición ni en el área colindante al mismo (es decir, zona roja).
- No se admitirá la presencia de ningún entrenador en pista que no vaya con vestimenta deportiva adecuada. Los/as responsables de cada entidad, se harán cargo de las gimnastas antes y después de su participación. La organización pondrá una zona reservada para los gimnastas participantes. Las gimnastas deberán competir en malla.
- En el caso de producirse una baja antes de una competición, se tendrá que comunicar al comité GAF a través de correo electrónico. De producirse el mismo día de la competición, la baja se deberá entregar en la mesa de la organización como mínimo 30 minutos antes del inicio de la misma. Las bajas en cualquiera de los casos deberán presentarse en el formulario correspondiente, debidamente cumplimentado y firmado por el responsable del Club. El formulario se encuentra en la página web de la FGIB, [www.fgib.es](http://www.fgib.es).
- Una vez finalizada la competición dispondrán de 7 días hábiles para presentar el justificante médico al correo electrónico del comité técnico. Una vez finalizada la competición dispondrán de 7 días hábiles para presentar el justificante médico al correo electrónico del comité técnico.
- Todos los puntos no tratados en esta normativa se regirán por el Código de Puntuación FIG. La FGIB se reserva el derecho a rectificación de los puntos de la presente Normativa si fuese necesario y determinará el criterio más conveniente a seguir, a través del Comité Técnico GAF.

# NORMATIVA GENERAL AUTONÓMICA

## GAF 2023

### CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

- Se dispone de 3 niveles de dificultad:
  - o Nivel C (nivel inicial)
  - o Nivel B (nivel medio)
  - o Nivel A (nivel alto)
- Cada uno de los niveles está dividido a su vez en cuatro categorías, dependiendo de la edad de la deportista:
  - o Categoría Iniciación (2016-15)
  - o Categoría Benjamín (2014-13)
  - o Categoría Alevín (2012-11)
  - o Categoría Infantil (2010-09)
  - o Categoría Senior (2008 y anteriores)
- Las gimnastas realizarán los aparatos de salto, paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo.
- Se podrá conseguir un máximo de dos puntos por Bonificaciones en todos los aparatos, **(con un máx. de PENALIZACIÓN de 0,7 = NO BONIFICACIÓN)**
- La composición de los ejercicios en paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo será: **Nota D + Nota E = Nota Final.**
- La Nota D está compuesta por los Requisitos de Composición (RC), Valor de dificultad (VD) y Bonificaciones.
- Las bonificaciones que se realicen en los ejercicios de asimétricas, barra y suelo pueden cubrir, a la vez, un requisito de composición.
- Un mismo elemento solo puede bonificar una sola vez.
- La realización de más elementos a los requeridos en cada aparato no supondrá un aumento de la Nota D, pero sí se aplicarán las penalizaciones pertinentes según Código FIG de los mismos.
- Cada requisito de Composición en los aparatos de paralelas asimétricas, barra de equilibrio y suelo tiene valor de 0.50P
- El Valor de Dificultad de los "Elementos permitidos" en esta normativa será de valor A (0.10 P).

- En paralelas asimétricas se considerará Ejercicio corto si realizan 4 o menos elementos:
  - o 4 elementos: -1 punto
  - o 3 elementos: -2 puntos
  - o 2 elementos; -3 puntos
  - o 1 elemento: - 4 puntos
  
- En Barra y suelo se considerará Ejercicio corto si realizan 6 o menos elementos:
  - o 6 elementos: -1 punto
  - o 5 elementos: -2 puntos
  - o 4 elementos: -3 puntos
  - o 3 elementos: -4 puntos
  - o 2 elementos: -5 puntos
  - o 1 elemento: -6 puntos
  
- Se aplicarán las penalizaciones del **CÓDIGO FIG en vigor.**
  
- Las 3 primeras gimnastas clasificadas en el Campeonato Individual de Baleares en el nivel C y B autonómico ascenderán un nivel la próxima temporada). En casos excepcionales, el Comité Técnico podrá valorar si una gimnasta puede volver a participar en la misma categoría la temporada siguiente.
  
- Las competiciones por equipos de Nivel Autonómico se registrarán por la presente Normativa Técnica y se dividirá por categorías Ay B y C, el Sistema de competición será 6-4-3 dividida por Categorías.
  
- En las competiciones por equipos de dichos niveles, un mismo club podrá inscribir a más de un equipo por categoría, teniendo opciones, todos ellos a la clasificación,

# NORMATIVA GENERAL ESCOLARES

## GAF 2023

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Podrán participar todos los clubes, colegios y entidades deportivas sin limitación de número de participantes.
- No podrán participar gimnastas que hayan participado en competiciones de niveles superiores (Vía Olímpica, Nivel Base o Nivel Autonómico) en el año anterior.
- El Jurado para actuar como tal en esta competición, tendrá que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB y acreditar haber superado el curso de juez de escolares o superior.

### CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

- Se dispone de 3 niveles de dificultad:
  - o Promoción 1 (nivel inicial)
  - o Promoción 2 (nivel medio)
  - o Promoción 3 (nivel medio-alto)
- Cada uno de los niveles está dividido a su vez en cinco categorías, dependiendo de la edad de la gimnasta:
  - o Categoría Iniciación (2016-15)
  - o Categoría Benjamín (2014-13)
  - o Categoría Alevín (2012-11)
  - o Categoría Infantil (2010-09)
  - o Categoría Senior (2008 y anteriores)
- En Promoción 1 las gimnastas realizarán los aparatos de suelo en una misma línea (sin música) y minitramp (las categorías de Iniciación y benjamín podrán hacer uso de un trampolín suplementario antes del minitramp).
- En Promoción 2 las gimnastas realizarán los aparatos de bancos, suelo en una misma línea (sin música), y minitramp (las categorías de Iniciación y Benjamín podrán hacer uso de un trampolín suplementario antes del minitramp).

- En Promoción 3 las gimnastas realizarán los aparatos de bancos, suelo y minitramp (las categorías de Iniciación y Benjamín podrán hacer uso de un trampolín suplementario antes del minitramp).
- La Nota D de los aparatos de bancos y suelo está compuesto por los elementos a realizar, los Requisitos de Composición (RC) y Valor de Dificultad (VD). La Nota D de minitramp está compuesta por el Valor de Dificultad del salto.
- La Nota final para la clasificación Individual se obtiene de la suma de los aparatos pertinentes en cada promoción.
- La realización de más elementos a los requeridos en cada aparato no supondrá un aumento en la Nota D pero, si se requiere, se aplicarán las penalizaciones pertinentes según la normativa Escolar o, en su defecto, FIG de los mismos.
- Se aplicarán las penalizaciones estipuladas en la normativa Escolar o, en su defecto, en el Código FIG.

## COMPETICIONES

### **Campeonato escolar insular por equipos.**

- En las competiciones por equipos, un mismo Club sólo podrá inscribir a un equipo por categoría y nivel/promoción.
- La clasificación por equipos en cada nivel/promoción y categoría (sin un mínimo de gimnastas), se obtendrá de la suma de las 4 mejores notas de cada equipo.

### **Final Insular**

- Se realizará una clasificación individual en cada nivel/ promoción y categoría.

### **Final Balear**

- La clasificación de las gimnastas se obtendrá de las notas logradas en la Final Insular.
- El Comité Técnico valorará (sólo en el caso de que el número de gimnastas supere el número de plazas a cubrir) la participación de las gimnastas en edad escolar que participarán en la Final Balear Nivel Autonómico C y Promoción 3, dependiendo del número de plazas concedidas por el Govern Balear:
  - o Mallorca 35 plazas
  - o Menorca 14 plazas
  - o Ibiza 14 plazas
- En la Final Balear se otorgará premio a las tres primeras clasificadas de cada categoría tanto individual como por equipos de selecciones insulares, teniendo en cuenta las tres o cuatro mejores notas por equipo.

- Las tres primeras gimnastas clasificadas deberán subir de categoría en la siguiente temporada, quedando exentas las gimnastas afiliadas a un colegio que deban subir de Promoción 2 a Promoción 3. En casos excepcionales, el Comité Técnico **(bajo petición)** podrá valorar si una gimnasta puede volver a participar en la misma categoría la temporada siguiente.

## **Copa Balear**

- Podrán participar las gimnastas que no tienen opción a participar en la Final Balear, es decir todas las categorías excepto Infantil y Cadete de P3.
- Las tres primeras gimnastas clasificadas deberán subir de categoría en la siguiente temporada.
- *Las gimnastas que no asistan a la Copa Balear pero **sí hayan quedado clasificadas en los tres primeros puestos de la final insular deberán también subir de nivel en la siguiente temporada.***
- *En casos excepcionales, el Comité Técnico podrá valorar si una gimnasta puede volver a participar en la misma categoría la temporada siguiente.*
- *En la Copa Balear se otorgará un premio a las tres primeras gimnastas clasificadas de cada categoría.*
- En cada una de las competiciones habrá un representante del Comité de competición, encargado de velar por el cumplimiento de las normas y del correcto desarrollo de la prueba.
- El no cumplimiento de estas normas podría llevar a la expulsión de la sala de competición.

# NORMATIVA GENERAL NIVELES BASE NACIONAL (RFEG)

## GAF 2023

### CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Podrán participar todos los clubes y entidades deportivas sin limitación de número de participantes.
- El Jurado para actuar como tal en esta competición, tendrá que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB y acreditar haber superado el curso de juez de nivel II.

### CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

- **ESPECIFICACIONES PARTICIPACIÓN BASE:**
  - o No se permitirá la participación de gimnastas menores de 6 años.
  - o No se permitirá la participación de gimnastas en categorías inferiores a las que les corresponda por edad.
  - o Una gimnasta menor de 14 años NO puede competir en Base 7.
  - o Una gimnasta menor de 15 años NO puede competir en Base 8.
- Para obtener el título de **Campeón de Clubes del Torneo de Base** de las 8 categorías, se tomará en consideración la nota final, (suma de los 4 aparatos) de las gimnastas mejor clasificadas de cada club, sumando las 5 mejores para dar la clasificación, (se sumará la nota final de la mejor clasificada de cada Club de los niveles Base del 1 al 8, una por categoría, cogiendo para la nota Final del Equipo las 5 mejores).
- Los Clubes que quieran participar en esta clasificación deberán comunicarlo, en los mismos plazos establecidos para la inscripción individual. Por ello, para optar a la clasificación por clubes del Torneo Balear de Base el club debe participar con 1 gimnasta al menos en 5 de las categorías de las 8 establecidas.
- Para obtener el título de **Campeón de Clubes del Torneo de Base** de las 8 categorías, se tomará en consideración la nota final, (suma de los 4 aparatos) de las gimnastas mejor clasificadas de cada club, sumando las 5 mejores para dar la clasificación, (se sumará la nota final de la mejor clasificada de cada Club de los niveles Base del 1 al 8, una por categoría, cogiendo para la nota Final del Equipo las 5 mejores).

NORMAIVA TÉCNICA  
NIVEL AUTONÓMICO  
GAF 2023

## NIVEL C AUTONÓMICO

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5 P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	ELEMENTOS PERMITIDOS	BONIFICACIONES 1P CADA UNO DE LA NOTA D (máx. 1 de cada acro/gim)
<b>Salto</b>	Realizar como mínimo uno de los dos saltos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paloma (núm. Salto 1.00, <b>NP 1.60</b>)</li> <li>- Rondada (núm. Salto 1.20, <b>NP 1.60</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Categoría iniciación y benjamín <b>1m</b> de altura, uno o dos trampolines</li> <li>- Categoría Alevín y senior: <b>1.15m</b> de altura, uno o dos trampolines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Paloma</li> <li>- Rondada</li> </ul>	Si ejecuta ambos saltos, se realizará la media de ambos saltos y se le sumará 1P a la <b>Nota Final</b> .
<b>Asimétricas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un elemento de fuerza (posiciones de mantenimiento)</li> <li>2. Un vuelo</li> <li>3. Un elemento de apoyo</li> <li>4. Trabajo en ambas bandas</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el VD se contabilizará un <b>máx. de 6 elementos</b>:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• mín. 2 en la banda superior</li> <li>• tres en la banda inferior</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mantenimiento 2"</b>: escuadra, uve, vela</li> <li>- <b>Vuelos</b>: vuelo piernas abiertas y juntas</li> <li>- <b>Elemento de apoyo</b>: kippe banda inferior, kippe banda superior, vuelta canaria, enrosque, despegue mín. horizontal, enrosque largo</li> <li>- <b>Cambio de banda</b>: mono, plantas</li> <li>- <b>Salidas</b>: vuelo y suelta atrás, vuelo con medio giro, mortal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kippe</li> <li>- Despegue mín. horizontal</li> <li>- Plantas</li> <li>- Vuelta adelante</li> <li>- Salida mortal</li> </ul>
<b>Barra</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrada A del Código FIG o permitidas</li> <li>2. Serie Gimnástica mín. 2 elementos diferentes</li> <li>3. Giro</li> <li>4. Dos elementos acrobáticos diferentes mínimos A</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duración del ejercicio: máx. 1'10"</li> <li>- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Entradas</b>: caballito, salto agrupado</li> <li>- <b>Salto gimnástico</b>: agrupado</li> <li>- <b>Elem. acro</b>: voltereta (SIN COGER LA BARRA), vertical libre, pino voltereta, tisca, tic-tac</li> <li>- <b>Giro</b>: medio giro pasé</li> <li>- <b>Salidas</b>: paloma con repulsión, rondada, rondada sin manos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto gimnástico 180° abertura</li> <li>- Elementos con VD mín. B</li> <li>- Giro mín. 360</li> <li>- Salida mortal adelante</li> <li>- Tercer elemento acro mín. A, diferente al requisito 4.</li> </ul>
<b>Suelo</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una serie acrobática con fase de vuelo, mín. 2 elementos diferentes</li> <li>2. Una segunda serie con fase de vuelo, mín. 2 elementos diferentes</li> <li>3. Pasaje de danza de 2 saltos desde una pierna (pueden ser iguales), uno de ellos 180 abertura</li> <li>4. Un elemento gimnástico o acro mín. A. (diferente anteriores requisitos)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duración del ejercicio: máx. 1'30"</li> <li>- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</li> <li>- Los RC1 y 2 pueden ser ambos adelante o atrás.</li> <li>- Se puede repetir paloma una pierna y rondada, sólo 1VD.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Elem. acro</b>: lateral con manos, lateral con una mano, quinta, pino voltereta, cuarta brazos rectos, directo, paloma, paloma con repulsión sobre una pierna, flic-flac a una pierna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elemento <b>gimnástico</b> VD <b>mín. B</b></li> <li>- Elemento <b>acrobático sin manos</b></li> </ul>

## NIVEL B AUTONÓMICO

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	ELEMENTOS PERMITIDOS	BONIFICACIONES 1P CADA UNO DE LA NOTA D (MÁX. 2)
Salto	Realizar como mínimo el primer salto. <b>PRIMER SALTO:</b> - SALTOS GRUPO 1 (Inversiones adelante) <b>SEGUNDO SALTO:</b> - Rondada flic-flac (núm. Salto 1.40, NP 2.00)	- Categoría iniciación y benjamín: <b>1.15m</b> de altura, uno o dos trampolines - Categoría alevín y senior: <b>1.25m</b> de altura, uno o dos trampolines	- Paloma - Rondada - Rondada flic-flac	Si ejecuta paloma o rondada más rondada flic- flac, se realizará la media de ambos saltos y <b>se le sumará 1P a la Nota Final.</b>
Asimétricas	1. Kippe 2. Despegue mín. 45° 3. Cambio de banda inferior a superior 4. Salida del Código FIG	- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos - Para que se reconozca el hockey debe cogerse a la banda superior	- Plantas - Vuelta de molino - Enrosque	- Despegue a vertical - Hockey - Elemento mín. B
Barra	1. Entrada del Código FIG 2. Serie Gimnástica código FIG 3. Giro 4. Serie acrobática mín. 2 elementos (uno de ellos puede ser con vuelo)	- Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos - RC4 pueden ser iguales y ambos cuentan como VD		Elementos con VD mín. B, <b>máx. un elemento de danza y uno acrobático</b>
Suelo	1. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia atrás, mín. 2 elementos diferentes 2. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia adelante, mín. 2 elementos diferentes 3. Pasaje de danza código FIG 4. Un elemento gimnástico con giro	- Duración del ejercicio: máx. 1'30" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos		- Elementos con VD mín. B, máx. un elemento de danza y uno acrobático. - Puede estar incluido en los RC

## NIVEL A AUTONÓMICO

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	BONIFICACIONES 1P CADA UNO DE LA NOTA D (MÁX. 2)
Salto	Salto libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Categoría iniciación y benjamín: <b>1.15m</b> de altura, uno o dos trampolines</li> <li>- Categoría alevín y senior: <b>1.25m</b> de altura, uno o dos trampolines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Si la Nota de partida es mayor o igual a 3.00 P, se le sumará 1P a la Nota Final.</li> </ul>
Asimétricas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rodamiento mín. 45° (por quinta, pisada o stadler)</li> <li>2. Despegue a vertical</li> <li>3. Cambio de banda</li> <li>4. Salida del código FIG</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Para el VD se contabilizará un <b>máx. de 8 elementos</b></li> <li>- Se permite la Hockey como cambio de banda (para que se reconozca debe cogerse a la banda superior)</li> <li>- Todos los despegues, excepto RC2, tienen que ser mín. 45°</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Elemento mín. B</b> (excepción: rodamiento a 45°)</li> </ul>
Barra	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrada del Código FIG</li> <li>2. Serie Gimnástica código FIG</li> <li>3. Giro</li> <li>4. Serie acrobática mín. 2 elementos, uno de ellos con vuelo</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duración del ejercicio: máx. 1'10"</li> <li>- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</li> <li>- RC4 pueden ser iguales y cuentan ambos como VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos con VD <b>mín. C</b>, máx. un elemento de danza y uno acrobático. Puede estar incluido en los RC.</li> </ul>
Suelo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia atrás, mín. 2 elementos diferentes, uno de ellos sin manos</li> <li>2. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia adelante, mín. 2 elementos diferentes, uno de ellos sin manos</li> <li>3. Pasaje de danza código FIG</li> <li>4. Un elemento gimnástico mín. B, diferente al del RC3.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duración del ejercicio: máx. 1'30"</li> <li>- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elementos con VD <b>mín. B</b> si está incluida en RC1 y/o RC2.</li> <li>- Elemento gimnástico o acrobático <b>mín. C</b></li> </ul>

## NIVEL AUTONÓMICO CLUBES A Y B

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	BONIFICACIONES 1P CADA UNO DE LA NOTA D (MÁX. 2)
Salto	Salto libre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Categoría iniciación y benjamín: <b>1.15m</b> de altura, uno o dos trampolines</li> <li>- Categoría alevín y senior: <b>1.25m</b> de altura, uno o dos trampolines</li> </ul>	
Asimétricas	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kippe</li> <li>2. Despegue mín. 45°</li> <li>3. Cambio de banda inferior a superior (se permiten las plantas)</li> <li>4. Salida del Código FIG</li> </ol>	<p>Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</p> <p><b>Elemento permitido: VUELTA DE MOLINO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Despegue a vertical</li> <li>-Hockey</li> <li>-Elemento mín. B</li> <li>-Chinito</li> </ul>
Barra	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrada del Código FIG</li> <li>2. Serie Gimnástica código FIG</li> <li>3. Giro</li> <li>4. Serie acrobática mín. 2 elementos con o sin vuelo.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duración del ejercicio: máx. 1'10"</li> <li>- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</li> <li>- RC4 pueden ser iguales y ambos cuentan como VD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un elemento de dificultad mín. B</li> <li>-Un elemento de dificultad mín. C</li> <li>- PUEDE SER ACRO O DANZA</li> </ul>
Suelo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia atrás, mín. 2 elementos diferentes</li> <li>2. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia adelante, mín. 2 elementos diferentes</li> <li>3. Pasaje de danza código FIG</li> <li>4. Un elemento gimnástico con giro</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Duración del ejercicio: máx. 1'30"</li> <li>- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un elemento de dificultad mín. B</li> <li>-Un elemento de dificultad mín. C (PUEDE SER ACRO O DANZA)</li> </ul>

# NORMATIVA TÉCNICA ESCOLARES

## GAF 2023

## ESCOLARES PROMOCIÓN 1

	ESPECIFICACIONES	GRUPOS DE ELEMENTOS			
<b>SUELO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se contabilizará un máx. de 10 elementos, entre ellos mín. un elemento de cada grupo.</li> <li>- Cada elemento tiene valor de 1P.</li> <li>- Por cada grupo no representado en el ejercicio se penaliza con 2P. <b>(NO SE APLICA CUANDO HAY INTENTO)</b></li> <li>- Puede realizarse mín. 2 movimiento artístico (-0.1 por falta), máx. 4 (-0.1 por superar)</li> <li>- Se realizará sin música</li> </ul>	<b>Grupo 1: saltos gimnásticos</b>			
		Galope	Salto en extensión	Tijeras	Agrupado
		Angel medio giro	Sissone	Gacela	Corza
		<b>Grupo 2: giros gimnásticos</b>			
		Passé (mantener 2")	Passé en relevé (mantener 2")	Medio giro relevé	
		<b>Grupo 3: posiciones de mantenimiento (mantener 2")</b>			
		Vela	Puntal	Balanza facial	Puente pierna arriba estirada o doblada
		Clavo		Balanza cogida atrás	
		<b>Grupo 4: volteretas</b>			
		Voltereta adelante levantarse con o sin manos	Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas	Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas	
Voltereta sapo 2"	Voltereta atrás				
<b>Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo</b>					
Lateral	Lateral carrera	Puente desde arriba	Puente remontado	Pino puente	
Conejito	Lateral una mano	Puente desde abajo	Tijeras de pino	Pino	
<b>Grupo 6: elementos de flexibilidad (mantener 2")</b>					
Sapo	Escuadra	Caracol adelante-atrás			
Spagat	Pies cabeza				

**MINITRAMP**

- Se realizarán dos saltos, uno de ellos será un elemento acrobático (grupo 1) y el otro un salto gimnástico (grupo 2).
- Se realizará la **media de ambos saltos** para la Nota Final.

## Grupo 1: acrobático

Serie de elementos	Nota D
Salto en extensión + voltereta (levantarse con o s/m)	8

## Grupo 2: saltos gimnásticos

Elemento	Nota D
Angel	6
Agrupado	6
Carpa cerrada	8
Pistola	8
Carpa abierta	8

## ESCOLARES PROMOCIÓN 2

	ESPECIFICACIONES	GRUPOS DE ELEMENTOS																																																																												
<b>SUELO:</b>	<p>- Se contabilizará un máx. de 10 elementos, entre ellos mín. un elemento de cada grupo.</p> <p>- Cada elemento tiene valor de 1P.</p> <p>- Por cada grupo no representado en el ejercicio se penaliza con 2P. <b>(NO SE APLICA CUANDO HAY INTENTO)</b></p> <p>- Puede realizarse mín. 2 movimientos artísticos (-0.1 por falta), máx. 4 (0.1 por superar)</p> <p>- Se realizará sin música</p> <p><b>Requisitos específicos:</b></p> <p>1) Serie gimnástica de dos saltos diferentes del grupo 1</p> <p>2) Serie acrobática de dos elementos diferentes ó serie mixta. (G4+G5 O G4/G5 + G1)</p> <p>* La falta de estos requisitos se penalizarán con 1 punto.</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th colspan="5" style="text-align: left;">Grupo 1: saltos gimnásticos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 20%;">Galope</td> <td style="width: 20%;">Pistola</td> <td style="width: 20%;">Split</td> <td style="width: 20%;">Agrupado</td> <td style="width: 20%;">Zancada</td> </tr> <tr> <td>Galope ½ giro</td> <td>Sissone</td> <td>Gacela</td> <td>Corza</td> <td>Ángel ½ giro</td> </tr> <tr> <td>Carpa abierta</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th colspan="3" style="text-align: left;">Grupo 2: giros gimnásticos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 33%;">Passé 2"</td> <td style="width: 33%;">Passé en relevé 2"</td> <td style="width: 33%;"></td> </tr> <tr> <td>Medio giro relevé</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th colspan="3" style="text-align: left;">Grupo 3: posiciones de mantenimiento (mantener 2")</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 33%;">Puntal</td> <td style="width: 33%;">Balanza facial</td> <td style="width: 33%;">Puente pierna arriba estirada</td> </tr> <tr> <td>Clavo</td> <td>Balanza lateral</td> <td>Balanza cogida atrás</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th colspan="3" style="text-align: left;">Grupo 4: volteretas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 33%;">Voltereta adelante levantarse sin manos</td> <td style="width: 33%;">Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas</td> <td style="width: 33%;">Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas</td> </tr> <tr> <td>Voltereta sapo 2"</td> <td>Voltereta atrás</td> <td>Cuarta brazos doblados</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-bottom: 10px;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th colspan="5" style="text-align: left;">Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 20%;">Lateral</td> <td style="width: 20%;">Lateral una mano</td> <td style="width: 20%;">Conejo a pino</td> <td style="width: 20%;">Tijeras de pino</td> <td style="width: 20%;">Pino puente</td> </tr> <tr> <td>Puente remontado</td> <td>Directo</td> <td>Paloma</td> <td>Tic-tac</td> <td>Rondada</td> </tr> <tr> <td>Pino voltereta</td> <td>Pica-pica</td> <td>Olimpico saltado</td> <td>Pino</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #cccccc;"> <th colspan="3" style="text-align: left;">Grupo 6: elementos de flexibilidad (mantener 2")</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="width: 33%;">Sapo</td> <td style="width: 33%;">Escuadra</td> <td style="width: 33%;">Pino barca</td> </tr> <tr> <td>Spagat</td> <td>Frontal</td> <td>Clavo de pecho</td> </tr> </tbody> </table>	Grupo 1: saltos gimnásticos					Galope	Pistola	Split	Agrupado	Zancada	Galope ½ giro	Sissone	Gacela	Corza	Ángel ½ giro	Carpa abierta					Grupo 2: giros gimnásticos			Passé 2"	Passé en relevé 2"		Medio giro relevé			Grupo 3: posiciones de mantenimiento (mantener 2")			Puntal	Balanza facial	Puente pierna arriba estirada	Clavo	Balanza lateral	Balanza cogida atrás	Grupo 4: volteretas			Voltereta adelante levantarse sin manos	Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas	Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas	Voltereta sapo 2"	Voltereta atrás	Cuarta brazos doblados	Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo					Lateral	Lateral una mano	Conejo a pino	Tijeras de pino	Pino puente	Puente remontado	Directo	Paloma	Tic-tac	Rondada	Pino voltereta	Pica-pica	Olimpico saltado	Pino		Grupo 6: elementos de flexibilidad (mantener 2")			Sapo	Escuadra	Pino barca	Spagat	Frontal	Clavo de pecho
Grupo 1: saltos gimnásticos																																																																														
Galope	Pistola	Split	Agrupado	Zancada																																																																										
Galope ½ giro	Sissone	Gacela	Corza	Ángel ½ giro																																																																										
Carpa abierta																																																																														
Grupo 2: giros gimnásticos																																																																														
Passé 2"	Passé en relevé 2"																																																																													
Medio giro relevé																																																																														
Grupo 3: posiciones de mantenimiento (mantener 2")																																																																														
Puntal	Balanza facial	Puente pierna arriba estirada																																																																												
Clavo	Balanza lateral	Balanza cogida atrás																																																																												
Grupo 4: volteretas																																																																														
Voltereta adelante levantarse sin manos	Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas	Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas																																																																												
Voltereta sapo 2"	Voltereta atrás	Cuarta brazos doblados																																																																												
Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo																																																																														
Lateral	Lateral una mano	Conejo a pino	Tijeras de pino	Pino puente																																																																										
Puente remontado	Directo	Paloma	Tic-tac	Rondada																																																																										
Pino voltereta	Pica-pica	Olimpico saltado	Pino																																																																											
Grupo 6: elementos de flexibilidad (mantener 2")																																																																														
Sapo	Escuadra	Pino barca																																																																												
Spagat	Frontal	Clavo de pecho																																																																												

## BANCOS

- Se contabilizará un máx. de 10 elementos, entre ellos mín. un elemento de cada grupo.
- Cada elemento tiene valor de 1P.
- Por cada grupo no representado en el ejercicio se penaliza con 2P. **(NO SE APLICA CUANDO HAY INTENTO).**
- Puede realizarse mín. 2 movimientos artísticos (-0.1 por falta), máx 4 (-0.1 por superar)

### Requisitos específicos (1 Punto cada uno):

- 1) Serie gimnástica de dos saltos diferentes del grupo 2.

\* La falta de este requisito se penalizará con 1 punto.

## MINITRAMP

- Se realizarán dos saltos, uno de ellos será un elemento acrobático (grupo 1) y el otro un salto gimnástico (grupo 2).
- Se realizará la **media de ambos saltos** para la Nota Final.

Grupo 1: entradas		
Balanza a marcar	Voltereta a escuadra	Voltereta levantarse con o sin manos
	Frontal	Cucilllas (ext. Piernas y apoyo de manos)

\***entrada de balanza desde 1 pierna o desde 2 piernas y la pierna de arriba debe llegar mínimo a horizontal para que cuente.**

Grupo 2: saltos gimnásticos			
Ángel	Agrupado	Gacela	Corza
Galope	Tijeras	Sissone	

Grupo 3: giros gimnásticos		
Medio giro passé	Medio giro relevé	Medio giro en cucilllas

Grupo 4: posiciones de mantenimiento (mantener 2")		
Balanza facial	Balanza a spagat cogida al banco	Clavo
Balanza lateral cogida	Balanza cogida atrás	Vela

Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo			
Vertical libre	Voltereta con o sin manos	Lateral	Puente
Directo	Puente remontado	Paloma	

Grupo 6: salidas			
Lateral	Lateral una mano	Paloma flexibilidad	Rondada

### Grupo 1: acrobático

Serie de elementos	Nota D
Voltereta Saltada	7
Salto en extensión + pino bloqueo *	8
Rondada con manos	9
Pino a caer bloqueo	9
Flic – Flac adelante	10



### Grupo 2: saltos gimnásticos:

Elemento	Nota D
Agrupado	6
Agrupado 1/2 giro	7
Ángel 1/2 giro	7
Carpa abierta	8
Split	8
Pistola	8
Ángel con giro	9

## ESCOLARES PROMOCIÓN 3

	ESPECIFICACIONES	GRUPOS DE ELEMENTOS			
<p><b>SUELO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejercicio se realizará con música, máx. 1'30"</li> <li>- El orden de los elementos es libre.</li> <li>- Los elementos obligatorios no se pueden sustituir.</li> <li>- Falta de requisito: -1p. (Si es serie con 2 elementos: -2p).</li> <li>- No se permite repetir los elementos dentro de la serie, ni para cubrir más de un requisito.</li> </ul> <p><b>Requisitos específicos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Serie acrobática mínimo de dos elementos diferentes con o sin vuelo</li> <li>2) Un elemento con vuelo diferente a la serie acrobática</li> <li>3) Un elemento sin vuelo diferente a la serie acrobática</li> <li>4) Serie gimnástica mín. dos elementos diferentes.</li> <li>5) Un giro</li> <li>6) Un elemento de equilibrio.</li> <li>7) Un salto gimnástico diferente al de la serie gimnástica.</li> <li>8) Un elemento de flexibilidad</li> </ol>	<b>Grupo 1: acrobáticos sin vuelo</b>				
	Paloma	Directo	Lateral una mano	Voltereta adelante piernas juntas y estiradas	
	Pino Libre	Tisca	Tic-tac	Cuarta brazos estirados	
	<b>Grupo 2: acrobáticos con vuelo</b>				
	Paloma golpe una pierna	Flic-flac una pierna	Mortal atrás	Paloma s/m	
	Rondada	Paloma golpe dos piernas	Flic-flac adelante	Lateral s/m	
	Flic-flac dos piernas	Mortal adelante	Tempo		
	<b>Grupo 3: saltos gimnásticos</b>				
	Zancada	Pistola desde una o dos piernas	Split	Gacela	
	Zancada adelante desde una pierna con ¼ de giro	Carpa abierta y cerrada	Sissone	Salto extendido desde una o dos piernas con 1/1 giro	
Galope	Galope con 360 <sup>a</sup>	Corza			
<b>Grupo 4: equilibrios 2"</b>					
Puntal	Clavo de pecho		Pino libre		
Balanza lateral	Balanza facial		Balanza cogida atrás		
<b>Grupo 5: Giro</b>					
Giro 360º pierna libre					
<b>Grupo 6: elementos de flexibilidad</b>					
Sapo pasado	Frontal 2"		Sapo 2"		
Spagat 2"	Puente libre 2"				

## BANCOS

- El orden de los elementos es libre.
- Los elementos obligatorios no se pueden sustituir
- Falta de requisito: -1p. (Si es serie con 2 elementos: -2p).

### Requisitos específicos:

- 1) Entrada
- 2) Una serie acrobática de dos elementos, pueden ser iguales (cuentan ambos)
- 3) Un elemento acrobático diferente a la serie acrobática
- 4) Una serie gimnástica de dos saltos diferentes
- 5) Un salto gimnástico diferente al de la serie gimnástica
- 6) Giro 360°
- 7) Un elemento de equilibrio
- 8) Salida

### Grupo 1: entradas (se permite uso de trampolín)

Balanza a marcar	Salto extendido	Pino voltereta	Voltereta levantarse sin manos
Frontal 2"	Lateral	Paloma	

### Grupo 2: elementos acrobáticos

Lateral	Directo	Paloma	Lateral una mano
Tic-tac	Pino voltereta	Voltereta sin manos	Flic-flac libre
Pino libre			

### Grupo 3: saltos gimnásticos

Zancada	Sissone	Galope 1/2	Agrupado 1/2	Angel 1/2	Corza
Pistola	Carpa cerrada	Gacela	Carpa abierta	Split	

### Grupo 4: posiciones de mantenimiento 2"

Balanza spagat	Balanza lateral	Balanza facial
Balanza cogida atrás	Puntal	Clavo de pecho

### Grupo 5: Giros

Giro 360° pierna libre
<b>*Categorías Iniciación y benjamín se permite el giro de 180°</b>

### Grupo 6: salidas

Rondada	Paloma flexibilidad	Paloma golpe una pierna
Paloma golpe dos piernas	Lateral sin manos	Rondada sin manos

## MINITRAMP

- Se podrán realizarán dos saltos diferentes y se contará el mejor.
- Solo se podrá repetir el mismo salto si el primero resulta inválido (Nota 0).
- Se permite hacer un solo salto.
- Se debe anunciar el salto a los jueces antes de realizarlo.

### NOTA PARTIDA

6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS
Extensión con giro	León	Mortal agrupado	Mortal carpado	Mortal planchado
Carpa abierta	Flic-Flac adelante	Rondada sin manos	Mortal agrupado/extendido 1/2	Mortal agrupado/extendido 360°



Federació de  
Gimnàstica de les  
Illes Balears