

GAF

PROGRAMA TÉCNICO 2025



rfeg

real federación española de gimnasia

CREER VALE
ORO

RESUMEN Y FILOSOFIA

El programa técnico de la Federación Española de Gimnasia para la especialidad de artística femenina profundiza en la línea desarrollada en anteriores normativas referente a la consideración de la diversidad tanto en medios disponibles, capacidades individuales y grado de dedicación del grueso de gimnastas del ámbito nacional. Siendo uno de los objetivos centrales el servir como guía y herramienta de trabajo para los clubes de acuerdo con sus necesidades específicas.

La normativa técnica es, por tanto, una herramienta de trabajo diaria que no agota el trabajo necesario para el desarrollo de las gimnastas, sino que pretende, previo análisis del nivel gimnástico y las condiciones existentes, orientar el trabajo de los clubes.

La normativa mantiene la propuesta de dos programas diferenciados, tanto por los objetivos que busca, como por la propuesta para conseguirlos.

El programa técnico de Base presenta diez niveles con grado de dificultad ascendente en los que cada gimnasta, independiente de su edad, puede participar en virtud del nivel en el que se sienta segura.

El programa técnico por edades de Vía Olímpica se compone de 10 niveles en el que el nivel marcado está vinculado con la edad. El grado de dificultad de los niveles está estrictamente conectado con el cumplimiento de los requisitos del código FIG en las edades de participación internacional. En este programa, en atención a la realidad en el ámbito nacional, se consigan dos niveles para las categorías junior y sénior con menor exigencia para favorecer la participación de las gimnastas en el nivel en el que se sientan seguras, a la vez que se fomenta la mejora.

PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL BASE	PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL POR EDADES VIA OLÍMPICA
10 niveles	10 niveles
Campeonato Nacional Base Campeonato Nacional Clubs de Base	Campeonato de España Individual Campeonato de España Clubs Campeonato de España Selecciones Autonómicas

PROGRAMA TÉCNICO POR NIVELES BASE 2025 CAMPEONATO NACIONAL BASE

CATEGORÍA
NIVEL BASE 1
NIVEL BASE 2
NIVEL BASE 3
NIVEL BASE 4
NIVEL BASE 5
NIVEL BASE 6
NIVEL BASE 7
NIVEL BASE 8
NIVEL BASE 9
NIVEL BASE 10

2 GENERALIDADES

<p>NIVEL B1 NIVEL B2 NIVEL B3 NIVEL B4 NIVEL B5</p>	<ul style="list-style-type: none"> Altura de la barra 1 metro categorías de N1 a N3/ N4 y N5 a 1,25m Tiempo del ejercicio en barra y suelo 1 minuto. No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1,10'' Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máx. 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado.
<p>NIVEL B6 NIVEL B7 NIVEL B8 NIVEL B9 NIVEL B10</p>	<ul style="list-style-type: none"> Altura de la barra 1,25 m. Tiempo del ejercicio en barra y suelo 1,15 minuto. No se contabilizará ningún RC ni elemento pasado el tiempo de 1,25'' En las categorías de N5 a N10 ejercicio corto según código FIG JUNIOR Nota D= Requisitos + VD + VE + Bonificaciones. En salto valor del salto ejecutado. No se permite realizar dobles mortales en suelo y elementos con vuelto en la misma banda en paralelas.

PARA TODOS LOS NIVELES DE BASE

En el caso de que la NF sea "0" o menor que la ND; NF=ND
En salto: en caso de salto nulo, no se publicará la NF en el marcador.

Falta de INTENTO: Omisión total del elemento, RC o pausa intencionada. (1 punto DN).

- Si existe una pausa intencionada:
 - En **barra y suelo**:
 - Si se realiza pausa entre los elementos de un RC si así se requiere: no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND) y 1 punto, cada vez, de la nota final (DN).
 - En **paralelas**:
 - Si se realiza pausa entre elementos dentro de un requisito: Penalización de 0,50 puntos por impulso suplementario (nota E) y no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND).
 - Pausa entre requisitos: se penaliza 0,50 puntos por impulso suplementario.
 - Solo se penaliza por composición incorrecta (1 punto DN) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.
 - Paralelas**: Se permite el uso del trampolín para facilitar que las gimnastas puedan subir al aparato en cualquier momento del ejercicio.
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre.
- Si no se especifica, la forma del cuerpo, posición de piernas y/o grados de los impulsos es libre.
- En el caso de que el ejercicio obligatorio requiera la realización de impulsos suplementarios dentro del ejercicio, estos no recibirán penalización.
- Si no se especifica, en el aparato de barra, la entrada es libre según "Código FIG"

NIVEL B1

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	
	<p>R1. Carrera con aceleración, ante salto seguido de</p> <p>R2. Bote con dos pies sobre el trampolín y salto en extensión cuerpo en bloqueo y brazos arriba para posición de recepción en colchoneta.</p> <p>R3. Paso al frente elevación al apoyo invertido (pino) en bloqueo</p> <p>R4. a caer tumbada en bloqueo boca arriba</p>	<p>1 trampolín. Altura colchonetas: 60 cm Penalizaciones de ejecución según COP FIG en RC2,3 y 4</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p>	
	<p>R1. Posición pies a la banda 3" Bajo al suelo</p> <p>R2. 1 Vuelo adelante y atrás a recepción en colchoneta.</p> <p>R3. Vuelta atrás a subir al apoyo.</p> <p>R4. Salida: impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta.</p>	<p>Ejercicio obligatorio – Realizado en este orden. Banda inferior.</p> <p>R1. No mantener 3" No requisito, pero si intento. No hay penalización por pausa entre R3 y R4.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p>	
	<p>R1. Demi plié con brazos abajo, relevé con brazos arriba, demi plié brazos abajo seguido de salto en extensión, recepción. Paso galope.</p> <p>R2. Equilibrio 2" en pasé pie plano seguido equilibrio 2" en pasé pie plano con la otra pierna.</p> <p>R3. 2 lanzamientos de piernas adelante a min. 90° (seguidos 1 con cada pierna).</p> <p>R4. Desplazamiento lateral con movimientos coreográficos (A-B-C) Salida salto arriba en el extremo de la barra.</p>	<p>Ejercicio obligatorio. Altura de la barra 1 metro. Tiempo máximo 1 minuto.</p> <p>Entrada: Salto al apoyo facial, lanzamiento de una pierna por encima de la barra a posición de horcadas</p> <p>R2. No mantener 2" con cada pierna no requisito, pero si consideración de intento.</p> <p>R3. Menos de 90° piernas horizontal no requisito, pero si consideración de intento</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p>	
	<p>R1. Doble paso galope doble paso tijera.</p> <p>R2. Ante salto seguido de rueda lateral a recepción con pies juntos, voltereta atrás agrupada</p> <p>R3. Pino voltereta a levantarse con salto en extensión.</p> <p>R4. Medio giro 180° en pasé</p>	<p>Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p>	





NIVEL B2

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	
	<p>Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta.</p>	<p>1 trampolín. Altura de las colchonetas: 60 cm</p> <p>Nota D: 2,00 puntos</p>	
	<p>R1. Posición escuadra 3" + Posición pies a la banda 3" (orden libre). Bajo al suelo</p> <p>R2. 2 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre a recepción en colchoneta.</p> <p>R3. Vuelta atrás a subir al apoyo</p> <p>R4. Salida: Impulso atrás piernas juntas a la horizontal volver al apoyo seguido de impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta.</p>	<p>Ejercicio obligatorio - Realizado en este orden. Banda inferior.</p> <p>R1. No mantener 3" No requisito, pero si intento. Puede haber pausa antes del impulso atrás entre el R3 y R4</p> <p>R4 1er impulso por debajo de la horizontal = No RC pero si Intento.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p>	
	<p>R1. Galope seguido de salto en extensión.</p> <p>R2. Equilibrio 2" en pasé pie plano seguido de medio giro sobre 2 pies en relevé.</p> <p>R3. 2 lanzamientos de piernas adelante (seguidos 1 con cada pierna).</p> <p>R4. Mantenimiento 2" pierna derecha mínimo horizontal, paso seguido mantenimiento 2" pierna izquierda mínimo horizontal, posición de brazos libre. Salida salto arriba en el extremo de la barra.</p>	<p>Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1 metro. Tiempo máximo 1 minuto.</p> <p>R3. Lanzamientos: de 11° a 45° de la vertical = -0,10p. de 46° a 90° de la vertical = -0,30p. por debajo de 90°= No RC ni consideración de intento.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p>	
	<p>R1. Doble paso zancada doble paso galope.</p> <p>R2. Ante salto seguido de 2 ruedas laterales seguidas.</p> <p>R3. Pino voltereta a levantarse con salto en extensión seguido de voltereta atrás agrupada.</p> <p>R4. Medio giro 180° o giro 360° en pasé.</p>	<p>Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p>	





NIVEL B3		
REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Elegir entre: a) Paloma a caer de espaldas sobre colchoneta b) Medio con repulsión a caer de rodillas con cuerpo en bloqueo sobre colchoneta	1 trampolín. Colchonetas a 80 cm La colchoneta de recepción suplementaria será de menor densidad que la reglamentaria. Nota D salto A: 2,00 puntos Nota D salto B: 2,50 puntos
	R1. Posición escuadra 3"+ Posición pies a la banda 3" (orden libre). R2. 3 Vuelos adelante y atrás. Vuelta atrás a subir al apoyo R3. Impulso atrás piernas juntas a la horizontal seguido de vuelta atrás al apoyo, seguido de R4. Salida: Poltrón	Ejercicio obligatorio - Realizado en este orden. Banda inferior. R2. No penalización por recepción en el suelo entre vuelos y vuelta al apoyo. Puede haber pausa antes del impulso atrás entre el R2 y R3 R3 Impulso por debajo de la horizontal = No RC pero si intento. BONIFICACIÓN: R3 Vuelos seguido de vuelta al apoyo + 0,3 RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos
	R1. Serie de danza 2 A libres R2. Rol adelante con agarre de manos a posición de espaldas R3. Vertical mínimo a 30° R4. Medio giro en pasé Salida obligatoria: rondada con manos en el extremo de la barra	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1 metro. Tiempo máximo 1 minuto. R1. Se permiten salto agrupado y salto en extensión (A) R3. Por debajo de 30° (no requisito) pero si intento VD máximo: A RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. (A) + 1 giro 360° en pasé. R2. Rondada + salto en extensión + voltereta atrás. R3. Ante salto rueda lateral seguido de pino voltereta a levantarse con salto con ½ giro. R4. Arco adelante o atrás de 1 pierna (inicio y final).	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. VD máximo: A RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos

NIVEL B4		
REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Elegir entre: a) Paloma a caer de espaldas sobre colchoneta b) Medio con repulsión a caer en posición de pie sobre colchoneta	1 trampolín. Colchonetas a 80 cm Nota D salto A: 2,00 puntos Nota D salto B: 2,50 punto
	R1. 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre. R2. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta de molino. R3. Impulso atrás piernas juntas a la horizontal seguido de vuelta atrás al apoyo seguido de R4. Salida: poltrón con 180°	Ejercicio obligatorio - Realizado en este orden. Banda inferior o superior. R3. Impulso atrás por debajo de la horizontal = No RC pero si intento. BONIFICACIÓN: R2 seguido de R1 + 0,3 Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior (subida libre). El R2 se realizará obligatoriamente seguido del R1 con +0,30 de bonificación. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos
	R1. Serie de danza F.I.G. y salto libre A (3 diferentes) R2. Vertical mínimo a 10° R3. Rol adelante con agarre de manos a posición de espaldas R4. Medio giro en pasé seguido medio giro sobre dos pies en relevé	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1 minuto R1. Se permiten salto agrupado y salto en extensión R2. Por debajo de 10°: no requisito, pero si intento. Salida: Código F.I.G. Se permite rondada con manos en el extremo de la barra BONIFICACIÓN: R2 Vertical 2" + 0,3 VD máximo: B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. (A/B) + 1 giro 360° en pasé elemento nº 2.101 R2. Rondada + salto + quinta a vertical. R3. Paloma de una pierna seguido de rueda lateral. R4. Arco atrás desde una pierna	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. VD máximo: B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos





NIVEL 5		
REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Escoger entre: A - Paloma. B - Medio.	1 trampolín o doble trampolín. Plataforma de salto a 1m. Nota D salto A: 2,00 puntos Nota D salto B: 2,50 puntos
	R1. 2 Vuelos adelante y atrás, posición de las piernas libre. R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe (pausa) R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal piernas juntas + vuelta atrás al apoyo R4. Salida: Poltrón con 180°	Ejercicio obligatorio - Realizado en este orden. Banda inferior o superior. Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior (subida libre) R3. Impulso por debajo horizontal = No RC pero si intento BONIFICACIÓN: Kippe seguido de impulso +0,3 RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos
	R1. Serie de danza F.I.G. y salto libre (3 diferentes) R2. Elemento acrobático adelante o lateral o atrás. R3. Rol adelante con manos, sin pausa a posición libre. R4. Giro del grupo 3 COP diferente al R1.	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1 minuto Salida: Código F.I.G. Se permite rondada con o sin manos en el extremo de la barra. VD máximo: B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. (1 min B) y 1 giro 360° Grupo 2 COP R2. Rondada + flic flac + salto R3. Paloma de dos piernas + salto + rueda lateral. R4. Arco atrás desde una pierna	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. VD máximo: B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos

NIVEL 6		
REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G. GRUPO 1	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,15 m Nota D: VD FIG
	R1. Kippe BI y BS. R2. Impulso atrás mínimo a 45° piernas libres R3. 1 Cambio de banda (se permite salto de la BI a la BS) R4. Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP.	R2. Por debajo de 45° = No RC pero si intento. Por debajo de la horizontal = No RC ni consideración de intento. Pisar BI a BS = A Impulso atrás mínimo a 45° (por olímpico o despegue) =A BONIFICACIONES: R2. Impulso a la vertical +0,30 piernas juntas u olímpico. R3. Vuelta de plantas dorsal o palmar realizada como cambio de banda +0,3 VD máx. B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Entrada valor B COP R2. Serie de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. R3. Min. dos elementos acrobáticos diferentes R4. Giro del grupo 3 COP	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'15'' VD máx. C RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. y 1 salto libre. Uno de los 3 con valor B. R2. Rondada + flic-flac + mortal atrás (agrupada, carpado o plancha) R3. Paloma de dos piernas+ flic flac adelante R4. Giro y medio en passé (B).	Tiempo máximo 1'15'' VD máx. B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos



NIVEL 7

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,25 m Nota D: VD FIG
	R1. Kippe BI y BS. R2. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas o piernas juntas) R3. Cambio de banda (se permite vuelta de plantas dorsal o palmar a saltar a la BS). R4. Quinta, Stalder o pisada a 45° (B).	BONIFICACIONES: R4. Valor C Bonificación + 0,30. R3. Cambio de banda elemento COP +0,3 VD máx. C RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elemento
	R1. Serie de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. R2. Elementos acrobáticos en diferentes direcciones (ad/lat y atrás) R3. Elemento acrobático con valor mínimo B. diferente al R2. R4. Giro (gr.3) o rol/tijera según COP Fig (12.3)	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'15'' VD máx. C RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor B. R2. 1 líneas acro FIG atrás R3. Mortal adelante libre (puede ser en línea acro o no y puede ser la salida) R4. Giro B Grupo 2 COP	Tiempo máximo 1'15'' R3. No necesario que esté en una línea acro y puede ser la salida VD máx. B ACRO y C Danza RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos

NIVEL 8

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,25 m Nota D: VD FIG
	R1. Molino atrás R2. Vuelta libre atrás mínimo a 45° (Quinta, Stalder o pisada) R3. 1 Cambio de banda de la BS a BI o de la BI a BS VD COP R4. Impulso atrás a la vertical piernas separadas o piernas juntas	BONIFICACIONES: R2. Quinta, Stalder o pisada Valor C Bonificación + 0,30. R3. Cambio de banda de BS a BI +0,3 VD máx. D RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Serie de danza F.I.G. y 1 salto libre. R2. Serie de 2 elementos acro R3. Elemento acrobático ad/lateral o atás con vuelo diferente al RC2 R4. Giro (gr.3) o rol/tijera según COP Fig (12.3)	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'15'' VD máx. D RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor C. R2. 2 líneas acro FIG diferentes (atrás o adelante) R3. Mortal adelante libre (puede ser en línea acro o no y puede ser la salida) R4. Giro libre Grupo 2 COP	Tiempo máximo 1'15'' R3. No necesario que esté en una línea acro y puede ser la salida VD máx. C ACRO y D Danza RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos

NIVEL 9

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,25 m Nota D: VD FIG
	Max. 2 RC FIG	Prohibido realizar elemento con vuelo en la misma banda. El cambio de banda puede ser de la BS a la BI o de la BI a la BS. BONIFICACIÓN: Elemento con 180° pasando por la vertical: 0,3 Cambio de banda de BS a BI +0,3 VD máx. D RC: 1 x 0,50= 0,50 puntos 2 x 0,50= 1,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Serie de danza F.I.G. y 1 salto libre R2. Serie de dos elementos acro diferentes, uno de ellos con vuelo. R3. Elemento acrobático Ad/lateral o atrás diferente al RC2 R4. Giro(gr.3) o rol/tijera según COP Fig (12.3)	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'15'' VD máx. D RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo C. R2. 1 Línea acrobáticas atrás F.I.G. R3. 1 Línea acrobáticas adelante F.I.G. R4. Giro del grupo 2 COP (min B)	Tiempo máximo 1'15". Prohibido realizar dobles mortales. VD máx. D RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos

NIVEL 10

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín. Altura 1,25 m. Nota D: VD FIG
	2 RC FIG	Prohibido realizar elemento con vuelo en la misma banda. BONIFICACIONES: 2 elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5, pueden ser iguales = 0,3 VD máx. D RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos VD: máx 8 elementos
	Min 3 RC FIG	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'15'' VD máx. D RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	Max 3 RC FIG	Tiempo máximo 1'15". Prohibido realizar dobles mortales. VD máx. D RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos VD: máx 8 elementos

**PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES NIVELES VÍA OLÍMPICA 2025
CAMPEONATO NACIONAL BASE**

**1
NIVELES VÍA OLÍMPICA**

CATEGORÍA	EDAD	AÑO DE NACIMIENTO
Pre-Benjamín VO1	Hasta 8 años	2017 a 2019
Benjamín VO2	Hasta 9 años	2016 a 2019
Pre-Alevín VO3	Hasta 10 años	2015 a 2019
Alevín VO4	Hasta 11 años	2014 a 2019
Infantil VO5	Hasta 12 años	2013 a 2019
Pre-Juvenil VO6	Hasta 13 años	2012 a 2019
Juvenil VO7	13, 14 años	2012 y 2011
Sénior VO8	15 años y más	2010 y anteriores
Júnior VO9	14 y 15 años	2011 y 2010
Sénior Élite VO10	16 años y más	2009 y anteriores

**2
GENERALIDADES**

PARA TODOS LOS NIVELES	<ul style="list-style-type: none"> La altura de la barra de equilibrios es de 1,25 m en todas las categorías. Penalizaciones técnicas: Código F.I.G. / Artístico Barra y suelo penalizaciones código F.I.G. Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre. Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND por falta RC. En paralelas: donde no se indique o no se especifique el mínimo de grados en el impulso atrás, no habrá exigencia de grados ni penalización por amplitud.
NIVELES VO1 a VO8	<ul style="list-style-type: none"> NOTA D = RC + Valor dificultad + bonificaciones (si las hay) Ejercicio corto: JUNIOR FIG Falta de INTENTO: Omisión total del elemento, RC o pausa intencionada. (0,5 punto DN). Si existe una pausa intencionada <ul style="list-style-type: none"> En barra y suelo: <ul style="list-style-type: none"> Si se realiza pausa entre los elementos de un RC si así se requiere: no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND) y 0,5 punto, cada vez, de la nota final (DN) En paralelas: <ul style="list-style-type: none"> Si se realiza pausa entre elementos dentro de un requisito: Penalización de 0,50 puntos por impulso suplementario (nota E) y no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND). Pausa entre requisitos: se penaliza 0,50 puntos por impulso suplementario. Solo se penaliza por composición incorrecta (0,5 punto DN) si no se puede reconocer el/los elemento/s exigido o lo/s omite totalmente.
NIVELES VO9 y VO10	<ul style="list-style-type: none"> VO9 Código F.I.G. Junior en su totalidad. VO 10 Código F.I.G. Senior en su totalidad.

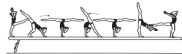
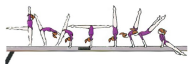
VÍA OLÍMPICA 1 PRE-BENJAMÍN. HASTA 8 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>2 saltos para elegir entre:</p> <p>a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60)</p> <p>b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta (VD 1,60)</p> <p>c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)</p>	<p>Altura colchoneta 1 m.</p> <p>1 Trampolín o trampolín doble para opción a y b.</p> <p>1 Trampolín para opción c</p> <p>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</p>
	<p>R1. Desde colgadas en presa palmar, vuelta a subir al apoyo (A). Cambio manos a presa dorsal.</p> <p>R2. Despegue horizontal (A) seguido de</p> <p>R3. Vuelta al apoyo atrás (A) seguido de poltrón (A) a seguir a vuelo atrás</p> <p>R4. Vuelo adelante + vuelo atrás (A), vuelo adelante + vuelo atrás (A), vuelo adelante + vuelo atrás (A) salida a soltar atrás al suelo (A)</p>	<p>Elementos A- Ejercicio obligatorio</p> <p>Altura de la banda: 1.85 cm</p> <p>R1. No hay penalización por impulso suplementario.</p> <p>R3. No penalización por amplitud en vuelo atrás (no VD, transición entre RC).</p> <p>R4. Vuelos con piernas juntas.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p> <p>VD: máx 8 elementos</p>
	<p>R1. Arco adelante o atrás .</p> <p>R2. 1/2 Giro o giro sobre 1 pierna (A)</p> <p>R3. Serie danza (2 elementos) libres.</p> <p>R4. Rueda (A).</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición de mantenimiento min. 2" pierna en min 90°, cuerpo horizontal, pierna de apoyo extendida (Ángel) (A) • Rol adelante a terminar de pie (con manos, sin pausa) (A) 	<p>Elementos A o B - Ejercicio obligatorio.</p> <p>Altura de la barra 1,25 metro.</p> <p>Tiempo máximo 1'.</p> <p>Salida COP o rondada con manos en el extremo de la barra</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p> <p>VD: máx 8 elemento</p>
	<p>R1. Rondada flic flac de dos piernas con salto en extensión</p> <p>R2. Pasaje de danza FIG</p> <p>R3. Paloma de 1 pierna + paloma de dos piernas, salto y rueda.</p> <p>R4. Giro 360° sobre una pierna.</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arco detrás una pierna min 90° y terminar en posición de ángel. 	<p>Elementos A o B - Ejercicio obligatorio.</p> <p>Tiempo máximo 1'.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p> <p>VD: máx 8 elementos</p>


VÍA OLÍMPICA 2 PRE-BENJAMÍN. HASTA 9 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>2 saltos a elegir entre:</p> <p>a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60)</p> <p>b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta. (VD 1,60)</p> <p>c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)</p>	<p>Altura de la plataforma 1m con colchonetas detrás a 1 m.</p> <p>1 trampolín o trampolín doble para opción a y b.</p> <p>1 Trampolín para opción c</p> <p>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</p>
	<p>R1. Kippe B1, impulso atrás mínimo a 45° con piernas juntas y vuelta al apoyo (3A).</p> <p>R2. Impulso atrás con piernas juntas y estiradas a pisar B1, saltar a la BS (A) o vuelta de plantas COP (A) dorsal 5.108 o palmar 5.105</p> <p>R3. Saltar a la BS 2 vuelos adelante y atrás seguido de kippe</p> <p>R4. Impulso atrás con piernas juntas seguido de salida de poltrón con ½ giro.</p>	<p>Elementos A- Ejercicio obligatorio</p> <p>R1. No hay penalización por impulso suplementario entre R1 y R2.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p> <p>VD: máx 8 elementos</p>
	<p>R1. Serie danza FIG.</p> <p>R2. Serie acrobática: arcos adelante o atrás (1A).*</p> <p>R3. Giro grupo 3 COP</p> <p>R4. Rondada o flic flac encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida).*</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrada posición de stalder 2" (transversal o longitudinal) (A) • Rol adelante a terminar de pie (con manos, sin pausa) (A) 	<p>Elementos A o B - Ejercicio obligatorio.</p> <p>Altura de la barra 1,25 metro.</p> <p>Tiempo máximo 1'.</p> <p>Si la gimnasta realiza el R2 atrás el R4 tiene que hacer rondada. Si realiza el R2 adelante el R4 tiene que ser flick atrás.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p> <p>VD: máx 8 elementos</p>
	<p>R1. Pasaje de danza FIG (2 A/B).</p> <p>R2. Rondada flic flac mortal atrás agrupado (3A).</p> <p>R3. Paloma de dos piernas, flik-flak adelante (2A).</p> <p>R4. 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro.</p> <p>ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quinta a la vertical 	<p>Elementos A o B - Ejercicio obligatorio.</p> <p>Tiempo máximo 1'.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos</p> <p>VD: máx 8 elementos</p>





VÍA OLÍMPICA 3 PRE-BENJAMÍN. HASTA 10 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>2 saltos a elegir entre:</p> <p>a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60)</p> <p>b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta. (VD 1,60)</p> <p>c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)</p>	<p>Altura de la plataforma 1,10 m con colchonetas detrás a 1,20 m. 1 trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 trampolín para opción c</p> <p>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</p>
	<p>R1. Kippe Bl (A), despegue atrás a la vertical (A/B)</p> <p>R2. Vuelta atrás libre (Quinta, Stadler o molino de plantas) mínimo a 45°(B)</p> <p>R3. Kippe Bl , vuelta de plantas COP (A) dorsal 5.108 o en palmar 5.105</p> <p>R4. Kippe BS (A) ,impulso atrás piernas juntas mínimo 45° (A) Vuelta de molino a seguir con poltrón adelante (A), seguido de vuelo atrás- adelante- atrás</p> <p>SALIDA: Mortal en plancha atrás (A)</p>	<p>Elementos A, B,C- Ejercicio obligatorio</p> <p>BONIFICACIÓN</p> <p>R2. a vertical 0,1</p> <p>R3. No llegar a 45° no requisito pero si intento</p> <p>R4. No llegar a 45°= no requisito pero si intento</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos</p>
	<p>R1. Serie danza FIG .</p> <p>R2. Giro grupo 3 COP (1A/B)</p> <p>R3. Serie acrobática: Tic-tac (4.108) + flic flac de una pierna (A+B)</p> <p>R4. Rondada o flic flac de 2 piernas encima de la barra(también se puede utilizar como elemento previo a la salida)</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> Entrada de olímpico desde trampolín o desde stalder, bajada libre (transversal o longitudinal). Arco atrás a juntar piernas en la vertical y bajada a horcajadas (4.109) 	<p>Elementos A o B -Ejercicio obligatorio. Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'25''</p> <p>Elem.4.108  Elem. 4.109 </p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos</p>
	<p>R1. Pasaje de danza FIG (2 A/B).</p> <p>R2. Rondada + flic flac + tempo+ flic flac o Rondada + tempo+ 2 flic flac</p> <p>R3. Rondada + flic flac + mortal atrás extendido (A)</p> <p>R4. Paloma 2 piernas + Mortal adelante (A o B)</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro. 	<p>Elementos A o B -Ejercicio obligatorio. Tiempo máximo 1'25''</p> <p>RC2. Elegir entre una de las dos opciones.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos</p>





VÍA OLÍMPICA 4 ALEVÍN. HASTA 11 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	<p>2 saltos a elegir entre:</p> <p>a) Entrada de paloma, repulsión a caer de pie sobre colchoneta rebote a mortal adelante agrupado a colchoneta recepción.</p> <p>b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión a caer de pie sobre la colchoneta rebote a mortal atrás a colchoneta recepción.</p> <p>c) Entrada de Yuschenko, repulsión a caer de pie sobre la colchoneta rebote a mortal atrás a colchoneta recepción.</p>	<p>Altura de la plataforma 1,20 m con bloques a la misma altura y 1,40m de ancho. Colchoneta de recepción detrás. 1 trampolín.</p> <p>Salto A= VD 3,40 Salto B y C: Agrupado VD 3,20 Carpado VD 3,30 Extendido VD 3,40</p> <p>NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.</p> 
	<p>R1. Kippe Bl, olímpico con medio giro</p> <p>R2. Kippe, despegue a la vertical piernas juntas, Quinta</p> <p>R3. Kippe Bl, vuelta de plantas presa palmar COP 5.105, saltar a BS</p> <p>R4. Kippe, olímpico, molino y salida mortal en plancha</p>	<p>Elementos A, B,C -Ejercicio obligatorio.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos</p>
	<p>R1. Serie danza F.I.G. (A/B/C)</p> <p>R2. Serie acrobática: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales)</p> <p>R3. Giro grupo 3</p> <p>R4. Paloma de una pierna con manos (5.201)</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Salida: elegir entre Rondada + plancha o Flic flac + plancha* 	<p>Elementos A o B C -Ejercicio obligatorio. Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'25''</p> <p>BONIFICACIÓN: 0,20 Serie Acro con elemento sin apoyo de manos *En caso de repetición de flic flac 3 veces, sin penalización.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos</p>
	<p>R1. Pasaje de danza FIG.</p> <p>R2. Una línea acro con min. 2 mortales atrás.</p> <p>R3. Paloma de 2 piernas + mortal adelante extendido.</p> <p>R4. Rondada + flic flac + mortal atrás extendido con 180° giro EL</p> <p>ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS.</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro 	<p>Elementos A o B C -Ejercicio obligatorio. Tiempo máximo 1'25".</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos</p>





VÍA OLÍMPICA 5 INFANTIL. HASTA 12 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	Realizar dos saltos: 1 salto VD FIG. Segundo salto con entrada diferente al primero (GRUPO 1).	Altura 1,25 m. 1 trampolín. Nota D: valor FIG del salto Cuando el segundo salto es el mismo que el primero: NF SALTO2= 0 Cuando la entrada del segundo salto NO es DIFERENTE: [(NFSALTO1) +(NF SALTO2 - 2PUNTOS)]/2 NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.
	R1. Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida) R2. Despegue vertical + Quinta R3. 1 elemento con mínimo 180° de giro o más pasando por la vertical. R4. Dos molinos atrás + salida de mortal en plancha (cambio de la BI a la BS sin elemento no penaliza).	Elementos A,B,C,D - Composición libre BONIFICACIONES: +0,20 Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical. +0,10 Elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferente al del R2 RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Serie danza FIG (A/B/C/D) 2 elementos. R2. Serie acrobático: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos diferentes. R3. Giro grupo 3 COP R4. Elementos acrobáticos ad/lat y atrás.	Elementos A, B, C, D - Composición libre Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'30'' BONIFICACIONES 0,1 RC2 con elemento sin apoyo de manos 0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondada) 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Pasaje de Danza FIG. + 2 elementos danza, uno giro mínimo B. R2. Línea acro con min. 2 mortales. R3. Línea acro con mortal adelante extendido con 180° de giro EL. R4. Línea acro con mortal atrás extendido con 360° giro EL.	Elementos A,B,C,D - Composición libre Tiempo máximo 1'30". En total en el ejercicio, min. 3 líneas acrobáticas diferentes. R3 y R4 pueden estar dentro del R2. BONIFICACIONES 0,1 línea ACRO con enlace indirecto A+A+B 0,1 Línea ACRO con enlace indirecto B+A RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos





VÍA OLÍMPICA 6 PRE-JUVENIL. HASTA 13 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	A elegir entre: a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo. b) Dos saltos diferentes (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).	Altura 1,25 m. 1 trampolín Nota D: valor FIG del salto NF opción b: Media de los dos saltos diferentes. Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0
	R1. Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida) R2. Dos elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferentes R3. 1 elemento con mínimo 180° de giro pasando por la vertical R4. Cambio de banda (BS- BI o BI a BS)	Elementos A, B, C,D - Composición libre BONIFICACIONES: 0,1 elemento en presa palmar pasando por la vertical 0,2 Tercer elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferente a los del R2 0,2 Salida min B 0,20 elemento sin vuelo con min 360° de giro (no entrada) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Serie Danza FIG R2. Serie ACRO FIG R3. Giro grupo 3 COP R4. Elementos ACRO en diferentes direcciones (Ad/lat y atrás)	Elementos A, B,C,D - Composición libre Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'30". BONIFICACIONES 0,2 Enlace de 3 elementos Acro en RC2 0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondada) + salida B 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida B 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (rodanda + flic flac 2 piernas + salida A) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1. Serie Danza FIG R2. Línea acro con min. 2 mortales R3. Línea acro con mortal adelante extendido con 360° de giro EL R4. Línea acro con mortal atrás extendido con 540° de giro EL	Elementos A, B,C,D - Composición libre. Tiempo máximo 1'30" En total en el ejercicio, min. 3 líneas acrobáticas diferentes. R3 y R4 pueden estar dentro del R2 BONIFICACIONES 0,2 Acro D 0,1 elementos danza D (cada vez) 0,1 Acro Indirecto B+B 0,1 Acro indirecto A+A+C 0,2 Acro directo C+A RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos





VÍA OLÍMPICA 7 PRE-JUVENIL. 13,14 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	A elegir entre: a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo. b) Dos saltos diferentes (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).	Altura 1,25 m. 1 trampolín Nota D: valor FIG del salto NF opción b: Media de los dos saltos diferentes. Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0
	R1. Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida) R2. Elemento sin vuelo con mínimo 360° de giro R3. Cambio de banda FIG R4. Mínimo 2 elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2,4,5 diferentes	Elementos A, B, C, D – Composición libre BONIFICACIONES: 0,2 Elemento con vuelo en la misma banda 0,2 Salida mínimo C RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos
	R1 Serie de danza FIG R2 Giro (Gr. 3) o Rol/Tijera R3 Serie acrobática FIG R4 Elementos acro en diferentes direcciones (ad/lat y atr)	Elementos A, B, C, D – Composición libre. Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'30". BONIFICACIONES 0,1 RC3 con enlace de 3 elementos 0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rodanda) + salida C 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida C) 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (rodanda + flic flac 2 piernas + salida B) RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: máx 8 elementos
	R1. Pasaje de danza FIG R2. Línea acro con min. 2 mortales R3. Línea acro con mortal con min 540° de giro EL R4. Línea acro con mortal con doble giro ET	Elementos A, B, C, D – Composición libre. Tiempo máximo 1'30". En total en el ejercicio, min. 3 líneas acrobáticas diferentes. R3 y R4 pueden estar dentro del R2 BONIFICACIONES 0,1 Acro indirecto A+A+C 0,1 Acro indirecto B+C 0,2 ACRO directo C+B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos





VÍA OLÍMPICA 8 SÉNIOR 15 Y >15 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	A elegir entre: a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo. b) Dos saltos diferentes (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).	Altura 1,25 m. 1 trampolín Nota D: valor FIG del salto NF opción b: Media de los dos saltos diferentes. Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0
	Mínimo 3 requisitos FIG.	Elementos A, B, C, D – Composición libre RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos. 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: máx 8 elementos
	Mínimo 3 requisitos FIG.	Elementos A, B, C, D – Composición libre Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'30". RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos. 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: máx 8 elementos
	Mínimo 3 requisitos FIG.	Elementos A, B, C, D – Composición libre Tiempo máximo 1'30". RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos. 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: máx 8 elementos

VÍA OLÍMPICA 9 JÚNIOR 14 y 15 AÑOS (CÓDIGO FIG JÚNIOR)

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	FIG JÚNIOR	Requisitos COP Júnior para la clasificación de salto.
	FIG JÚNIOR	
	FIG JÚNIOR	
	FIG JÚNIOR	

VÍA OLÍMPICA 10 ÉLITE 16 Y >16 AÑOS (CÓDIGO FIG SÉNIOR)

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	FIG SENIOR	Requisitos COP Sénior para la clasificación de salto.
	FIG SENIOR	
	FIG SENIOR	
	FIG SENIOR	

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.