

rfeg

real federación española de gimnasia

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES 2023



GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES 2023

Octubre de 2022

1. RESUMEN Y FILOSOFÍA DEL PROGRAMA RFEG

Los vídeos asociados a esta Normativa Técnica se pueden consultar en: RFEG CHANNEL Normativa GA - YouTube , los cambios 2021-22 y 23 no están actualizados, y solo sirven como consulta para algunas dudas de elementos y composición de los ejercicios obligatorios.



RFEG CHANNEL Normativa GA - YouTube



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

BASE

Programa Técnico Nacional

VÍA OLÍMPICA

Programa Técnico Nacional
Objetivos Técnicos por edades (anexo)
Test de condición física (anexo)

Para que el programa técnico de Vía Olímpica sirva para el correcto desarrollo y evolución de las gimnastas, es IMPRESCINDIBLE el desarrollo en su conjunto de los tres componentes.

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

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

A nivel general es, como hemos explicado anteriormente, el establecimiento de dos líneas de desarrollo, Vía olímpica y Base. Las condiciones, objetivos, aspiraciones y posibilidades de los clubes, técnicos y gimnastas determinarán el camino a seguir, teniendo claro para instituciones y familia cuál de ellos es, eliminado los conceptos confusos de la anterior normativa con respecto a niveles y categorías, pero manteniendo el principio integrador donde todas las gimnastas tienen su espacio.

El objetivo final es conseguir un aumento del nivel de la Artística Femenina a través de la formación de técnicos y de una correcta estructura evolutiva, así como aumentar la práctica de la gimnasia.

NIVELES BASE

Torneo Nacional BASE
10 niveles

NIVELES VÍA OLÍMPICA

Campeonato de España
10 niveles

PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES

NIVELES BASE 2023

TORNEO NACIONAL BASE

1. NIVELES BASE

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
B1	Hasta 8 años	2015 a 2017
B2	Hasta 9 años	2014 a 2017
B3	Hasta 11 años	2012 a 2017
B4	Hasta 12 años	2011 a 2017
B5	Hasta 12 años	2011 a 2017
B6	13 y 14 años	2009 a 2010
B7	Hasta 12 años	2011 a 2017
B8	13 y 14 años	2009 a 2010
B9	14 años y >14 años	2009 y anteriores
B10	15 años y >15 años	2008 y anteriores

2. CATEGORÍA

B1

B2

B3

B4

- Altura de la barra 1 metro categorías de B1 a B3/ B4 a 1,25 m.
- Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máximo 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado.
- Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales.

B5

B6

B7

B8

B9

B10

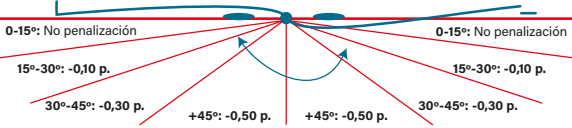
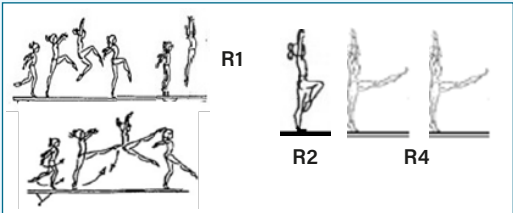
- **B5 y B6 comparten normativa (antes B5) B7 y B8 comparten normativa (antes B6) B9 (antes B7) B10 (antes B8).**
- Altura de la barra 1,25 m categorías de **B5 a B10**.
- En las categorías de **B5 a B10** se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos.
- Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. En salto valor del salto ejecutado.
- VD= 7 elementos de más valor + la salida. Dentro de estos 8 elementos en **PA** máx. 1D y en **BA** y **SU** máx. 1D acrobático y 1D danza o 2D de danza (NO 2D acrobático, la 2ª D acrobático= sin VD).
- **Elementos de valor E o superior = a D.**
- Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales.

PARA TODAS LAS CATEGORÍAS DE B1 A B10

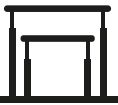
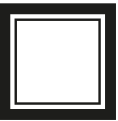
- No se considerará la norma FIG de suelo: *"No se reconocerá el VD de ningún elemento (acrobático) realizado después de la última línea acrobática que cuenta"*. La salida en suelo será el último elemento acrobático de los requisitos o elementos acrobáticos obligatorios.
- Penalizaciones técnicas: Código FIG./Artístico Barra y suelo penalizaciones Código FIG.
- Falta RC= - 0,5 ND (Por realización incorrecta. Ej. Desequilibrio, no caer con los pies primero, elemento devaluado).
- **Falta de INTENTO** = Omisión TOTAL del Elemento o RC o Pausa INTENCIONADA entre los elementos de un RC si así se requiere. = - 0,5 ND (por falta RC) y 1 punto cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
- **Paralelas:** Se permite el uso del trampolín para facilitar que las gimnastas puedan subir al aparato.
- En **paralelas:** la pausa entre elementos si están en un requisito, se penaliza con 0,50 puntos por vuelo intermediario o vuelo vacío (nota E), y 0,50 puntos por el requisito (RC); si la pausa es entre requisitos, 0,50 puntos por vuelo intermediario. Solo se penaliza por composición incorrecta (deducciones Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.
- Ejercicio sin salida **paralelas, barra y suelo** 0,50 ND por ejercicio sin salida, solo cuentan 7 elementos y 0,50 ND por falta de RC en el caso de que fuese requisito. Si es falta de intento también (omisión total intencionada) 1 punto por composición incorrecta.
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre.

ANTE CUALQUIER DISCREPANCIA DEBE DE PREVALECER LA NORMATIVA ESCRITA SOBRE LOS VÍDEOS O SOBRE LAS HOJAS DE PUNTUAR.

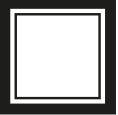
B1. Hasta 8 años.

	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40 cm.	1 trampolín. Nota D: 2,00 puntos. 	
	EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. Posición pies a la banda 3" + posición escuadra 3" (orden libre). R2. 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre. R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás. R4. Salida: impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	Se puede o no bajar al suelo entre el R1 y R2 y entre el R2 y R3. La toma de vuelo adelante y atrás <u>no</u> cuenta como vuelo si se hace seguido. R3. Puede haber pausa antes del impulso atrás. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible. 	Nota D= Requisitos. R1. No mantener 3" No requisito. R1. Más de 5" -0,30 cada vez. No hay penalización por pausa o vuelo vacío entre R3 y R4. Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza. Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0,50 cada vez. Alterar el orden del ejercicio = - 1p.
	Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1 metro. EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Galope o tijeras seguido de salto en extensión. R2. Equilibrio 2" en pasé pie plano + medio giro sobre 2 pies en relevé. R3. 2 lanzamientos de piernas adelante (seguidos 1 con cada pierna). R4. Mantenimiento 2" pierna derecha mínimo horizontal, paso + mantenimiento 2" pierna izquierda mínimo horizontal, posición de brazos libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	Entrada libre no necesario del Código. Salida salto arriba en el extremo de la barra. 	Nota D= Requisitos. Si cae entre los elementos en R1 o R2= NO RC pero si intento. R3. Lanzamientos menos de 135°= -0,30p. R3. Menos de 90°= No RC ni consideración de intento. R4. Menos de 90° piernas horizontal no requisito, pero si consideración de intento. R4. No mantener 2" con cada pierna no requisito si consideración de intento.
	Tiempo máximo 1 minuto. EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG. R2. Rueda + rueda. R3. Vertical + voltereta adelante, salto y voltereta atrás. R4. Medio giro 180° o giro 360° en pasé. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	R2. Enlazadas acabando la primera en posición lateral para enlazar con la segunda. R3. Final de la vertical pies juntos, elevación de la voltereta adelante pies juntos piernas flexionadas o estiradas, elevación de la voltereta atrás libre. R3. El salto puede ser con ½ giro. R4. Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180° con penalización de 0,30 p.	Nota D= Requisitos. R3. Brazos flexionados en la voltereta no penaliza. R4. Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180° con penalización de 0,30 p.

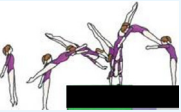
B2. Hasta 9 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40 cm.	1 trampolín. Nota D: 2,00 puntos. 	
	EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR, EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. Posición escuadra 3"+ Posición pies a la banda 3" (orden libre). R2. Seguido de R1 . 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre. R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás. R4. Salida: (BI) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal a caer de pie en la colchoneta. Salida (BS) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal, vuelo adelante (de Kippe), piernas abiertas o juntas, vuelo atrás pequeño a caer de pie en la colchoneta. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	Se puede bajar al suelo entre el R2 y R3 . R2 seguido de R1 . La toma de vuelo adelante y atrás no cuenta como vuelo si se hace seguido. R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación). R3. Puede haber pausa antes del impulso atrás. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R1. No mantener 3" No requisito. R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación). Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza. R4. Por debajo de la horizontal = No RC si Intento. Otras penalizaciones COP. Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" - 0,50 cada vez.
	Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1 metro. EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza 2 A libres. R2. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) elevación libre. R3. Vertical mínimo a 30° de la vertical. R4. Medio giro en pasé. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	Entrada libre no necesaria del Código. Salida: rondada manos en el extremo de la barra. R1. Se permiten salto agrupado y salto en extensión.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R3. Por debajo de 30° (no requisito). 
	Tiempo máximo 1 minuto. EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (total 3 diferentes). R2. Rondada + salto en extensión + voltereta atrás. R3. Rueda lateral + vertical impulsión de brazos + voltereta adelante. R4. Arco adelante o atrás de 1 pierna (inicio y final). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado con el segundo o no. R2. Voltereta atrás posición de piernas libre. R3. Voltereta adelante posición de piernas libre, elevación libre.	Nota D= Requisitos + bonificaciones.

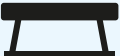
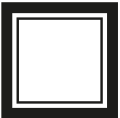
B3. Hasta 11 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Escoger entre: A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm. B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm.	1 trampolín. Nota D: A - 2,00 puntos. B - 2,50 puntos.  	
	EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR, EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. Posición vela 3" + posición pies a la banda 3" (orden libre). R2. Seguido de R1 . 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre. R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta canaria + impulso atrás. piernas juntas a la horizontal. R4. Salida: poltrón con 180°. Si el ejercicio se realiza en la banda superior, el entrenador/a deberá subir a la gimnasta y dejarla en suspensión en la banda superior, Y NO SE PODRÁ HACER PAUSA ENTRE EL REQUISITO 2 Y EL 3, POR TANTO, HABRÍA +0,30 DE BONIFICACIÓN. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	R1. Si no se mantienen los 3" en cada posición No Requisito, si intento. R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación) La toma de vuelo adelante y atrás no cuenta como vuelo si se hace seguido. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R1. No mantener 3" en cada pos. No requisito si intento. R3. Seguido del R2 +0,30 (Bonificación). Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza. R3. Impulso atrás por debajo de la horizontal = No RC si Intento. R3. Pausa antes del impulso atrás -0,50. Hacer entre R3 y R4 una vuelta de apoyo extra antes de la salida = - 0,50 (vuelo suplementario.) Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0,50 cada vez.
	Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1 metro. EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos (*). R2. Vertical mínimo a 10ª (posición piernas libre). R3. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) elevación libre. R4. Medio giro en pasé + medio giro sobre dos pies en relevé RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	Entrada del Código FIG. R1. Salto libre A: Se permiten salto agrupado y salto en extensión. R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos. Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos o con manos en el extremo de la barra.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R1. Si hay caída entre la Serie y el salto = Si RC. R2. Por debajo de 10° (no requisito).
	Tiempo máximo 1 minuto. EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (total 3 diferentes). R2. Rondada + salto en extensión + Quinta. R3. Paloma de una pierna + rueda. R4. Arco adelante y atrás desde una pierna (una vez pasada la vertical del arco atrás, la posición final es libre). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2. Bajada de la Quinta libre.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R2. Cuarta: NO RC si intento. R2. No demostrar técnica de Quinta = No RC ni consideración de intento.

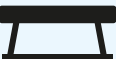
B4. Hasta 12 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Escoger entre: A - Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cm. B - Medio a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm.	1 trampolín. Nota D: A - 2,00 puntos. B - 2,50 puntos.  A  B	
	EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR, EN ESTE ORDEN REQUISITOS: R1. 2 Vuelos ad y atrás, posición de las piernas libre. R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa. R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal piernas juntas + vuelta atrás al apoyo. R4. Salida: Poltrón con 180° o Plantas piernas juntas o separadas, con 180° (EN ESTE CASO PUEDE HABER VUELO VACÍO) Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	R3 seguido de R2 +0,30 (Bonificación). R4. La salida de plantas puede ser con piernas juntas y extendidas o con piernas separadas y extendidas.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R3 seguido de R2 +0,30 (Bonificación). R3. Impulso por debajo horizontal = No RC si intento Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza. Pausa entre R3 y R4 -0,50. No hay vuelo vacío entre R3 y R4 si la salida es desde plantas.
	Tiempo máximo 1minuto. Altura de la barra 1,25 metros. EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos (*) R2. Elemento acrobático adelante o lateral o atrás. R3. Elemento acrobático o de danza con valor B diferente al R1 , R2 y R4 . R4. Giro del grupo 3 COP Diferente al R1 o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor B. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	Entrada del Código FIG. R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos. R2. R3. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R1. No seguidos ver (*) = No requisito. R3. Solo se permite valor B, si ejecuta mayor que B = No RC ni consideración de intento.
	Tiempo máximo 1 minuto. EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. R2. Rondada + flik-flak de dos piernas salto extensión. R3. Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda lateral. R4. Giro del grupo 2 COP. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.	Nota D= Requisitos + bonificaciones. R1. No en el mismo pasaje = No requisito.

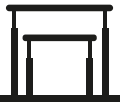
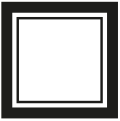
B5. Hasta 12 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Salto FIG.	1 trampolín. Altura 1,10 m.	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. REQUISITOS: R1. Kippe BI y BS (A + A). R2. Impulso atrás piernas juntas a 45° (A). R3. 1 Cambio de banda (se permite salto de la BI a la BS) (A). R4. Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	Bonificaciones: R2. Bonificaciones: Impulso a la vertical +0,30 piernas juntas u olímpico. R3. Vuelta con apoyo de plantas atrás o delante (carpada o piernas separadas) o cambio de banda con elemento +0,30. Se permiten 2 cambios de banda. Vuelta de molino = A. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones . R2. por debajo de 45° = No RC si intento. R2. por debajo de la horizontal o por olímpico= No RC ni consideración de intento. R3. Vuelta de plantas o salto a la BS con las piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5. R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza. Vuelta de molino = A. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m. REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B seguidos (*). R2. 2 elementos acrobáticos diferentes. R3. Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1, R2 y R4. R4. Giro del grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito. R2. FIG máximo valor C. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	Entrada valor Código FIG. Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan). R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos. R3. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No seguidos ver (*) = No requisito. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos.) Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30". REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. R2. 1 Línea acrobática atrás (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). R3. 1 Línea acrobática adelante (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). R4. Giro del grupo 2 COP. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2 y R3 elementos con fase de vuelo con o sin manos. R2 y R3 4 elementos diferentes. R3 paloma de 1 y paloma de 2 = elementos diferentes. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones . R1. No en el mismo pasaje = No requisito. Elementos de valor D o superior = a C.

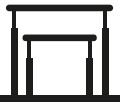
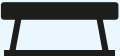
B6. Hasta 13-14 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Salto FIG.	1 trampolín. Altura 1,10 m.	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. REQUISITOS: R1. Kippe BI y BS (A + A). R2. Impulso atrás piernas juntas a 45° (A). R3. 1 Cambio de banda (se permite salto de la BI a la BS) (A). R4. Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP. RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos. 8 elementos.	Bonificaciones: R2. Bonificaciones: Impulso a la vertical +0,30 piernas juntas u olímpico. R3. Vuelta con apoyo de plantas atrás o delante (carpada o piernas separadas) o cambio de banda con elemento +0,30. Se permiten 2 cambios de banda. Vuelta de molino = A. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R2. por debajo de 45° = No RC si intento no bonificación. R2. por debajo de la horizontal o por olímpico= No RC ni consideración de intento. R3. Vuelta de plantas o salto a la BS con las piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5. R4. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza. Vuelta de molino = A. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m. REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B seguidos (*) R2. 2 elementos acrobáticos diferentes. R3. Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1, R2 y R4. R4. Giro del grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor C. RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos. 8 elementos.	Entrada valor Código FIG. Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan). R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos. R3. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No seguidos ver (*) = No requisito. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30". REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. R2. 1 Línea acrobática atrás (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). R3. 1 Línea acrobática adelante (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales). R4. Giro del grupo 2 COP. RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos. 8 elementos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2 y R3 elementos con fase de vuelo con o sin manos. R2 y R3 4 elementos diferentes. R3 paloma de 1 y paloma de 2 = elementos diferentes. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No en el mismo pasaje = No requisito. Elementos de valor D o superior = a C.

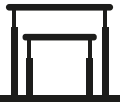
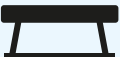
B7. Hasta 12 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Salto FIG.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. REQUISITOS: R1. Kippe BI (A) y BS (A). R2. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B)). R3. 1 Cambio de banda (se permite vuelta de plantas a saltar a la BS) (A). R4. Quinta, Stalder o pisada a 45° (B). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	R3: Otros cambios con valor Código + 0,30. R4. Valor C Bonificación + 0,30. Se permiten 2 cambios de banda. La vuelta de molino se considera elemento A. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R3. Valor Código Bonificación + 0,30. R4. Valor C Bonificación + 0,30. R2. Aplicar criterios FIG para impulsos apoyo invertido. R3. Vuelta de plantas piernas flexionadas -0,1, 0,3, 0,5. R4. Por debajo de 45 = No requisito. R4. Debajo de la horizontal o sin reconocimiento de la técnica = No RC ni consideración de intento elemento. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m. REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre seguidos (*). R2. 2 elementos acrobáticos diferentes. R3. Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1 y R2. R4. Giro del grupo 3 COP diferente R1 o rodamiento según requisito. R2 FIG máximo valor C. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	Entrada y salida valor Código FIG. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos. RC2: Elementos acro enlazados + 0,30. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No seguidos ver (*) = No requisito. RC2. Elementos acrobáticos enlazados + 0,30. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30". REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea). R2. 2 Líneas acrobáticas, atrás o adelante FIG. R3. Mortal adelante o paloma sin manos, no es necesario que este en una línea acrobática. R4. Giro grupo 2 COP. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2. Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (Mortal) en cada línea. R2. Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. R3. No es necesario que este en una línea acrobática. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D= a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No en el mismo pasaje = No requisito. Elementos de valor D o superior = a C.

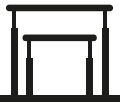
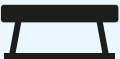
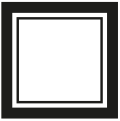
B8. 13-14 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Salto FIG.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. REQUISITOS: R1. Kippe BI (A) y BS (A). R2. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B)). R3. 1 Cambio de banda (se permite vuelta de plantas a saltar a la BS) (A). R4. Quinta, Stalder o pisada a 45° (B). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	R3. Otros cambios con valor Código + 0,30. R4. Valor C Bonificación + 0,30. Se permiten 2 cambios de banda. La vuelta de molino se considera elemento A. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R3. Valor Código Bonificación + 0,30. R4. Valor C Bonificación + 0,30. R2. Aplicar criterios FIG para impulsos apoyo invertido. R3. Vuelta de plantas piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5. R4. Por debajo de 45 = No requisito. R4. Debajo de la horizontal o sin reconocimiento de la técnica = No RC ni consideración de intento elemento. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m. REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre seguidos (*). R2. 2 elementos acrobáticos diferentes. R3. Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1 y R2. R4. Giro del grupo 3 COP diferente R1 o rodamiento según requisito. R2. FIG máximo valor C. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	Entrada y salida valor Código FIG. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos. RC2. Elementos acro enlazados + 0,30. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No seguidos ver (*) = No requisito. RC2. Elementos acrobáticos enlazados + 0,30. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor D o superior = a C.
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30". REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea). R2. 2 Líneas acrobáticas, atrás o adelante FIG. R3. Mortal adelante o paloma sin manos, no es necesario que este en una línea acrobática. R4. Giro grupo 2 COP. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2. Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (mortal) en cada línea. R2. Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. R3. No es necesario que este en una línea acrobática. No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No en el mismo pasaje = No requisito. Elementos de valor D o superior = a C.

B9. 14 años y >14 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Salto FIG.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.	
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. REQUISITOS: R1. Vuelta de molino (A) o Molino (B). R2. Vuelta libre atrás mínimo a 45° (Quinta, Stalder o pisada), o 2 presas diferentes. R3. 1 Cambio de banda de la BS a BI o de la BI a BS valor Código. R4. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas (A) piernas juntas (B)). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	Salida valor Código (entra dentro de los elementos que cuentan). R2. Quinta, Stalder o pisada Valor C Bonificación + 0,30. Se permiten 2 cambios de banda (opcional). No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones R1. Vuelta de molino sin técnica de bajada de molino no RC. Después de la vuelta de apoyo el vuelo vacío no penaliza. R2. Quinta, Stalder o pisada Valor C Bonificación + 0,30 Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor E o superior = a D.
	Mínimo 6 elementos, cuentan máximo 8. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m. REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + 1 salto libre (enlazado con la serie o no) en la misma línea. R2. Dos elementos ACRO diferentes, uno de ellos con vuelo. R3. Elemento acrobático o de danza valor con valor mínimo B diferente a R1 y R2. R4. Giro grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito. R2. FIG Máximo valor D. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	Entrada y salida valor Código FIG. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310. R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos. No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No seguidos ver (*) = No requisito. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos). Elementos de valor E o superior = a D.
	Mínimo 6 elementos, cuentan máximo 8. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30". REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B (en la misma línea). R2. 2 Líneas acrobáticas FIG atrás o adelante. R3. Mortal adelante (posición libre) no es necesario que este en una línea acrobática. R4. Giro grupo 2 COP. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 elementos.	R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no. R2. Al menos 1 elemento sin apoyo de manos (mortal) en cada línea. R2. Los mortales deben de ser diferentes en cada línea. R3. No inversión adelante, y puede o no estar en una línea acrobática. No se permiten elementos de valor E o superior. Si E= a D.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. R1. No en el mismo pasaje = No requisito. Elementos de valor E o superior = a D.

B10. 15 años y >15 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Salto FIG.	1 trampolín o doble trampolín. Altura 1,25 m.	
	Mínimo 6 elementos. REQUISITOS: FIG 1 requisito. El cambio de banda puede ser de la BS a la BI o de la BI a la Bs. RC: 1 x 0,50= 0,50 puntos. 8 elementos.	La entrada y salida siempre dentro de los elementos que cuentan. NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones Penalizaciones FIG. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos).
	Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1,25 m. REQUISITOS: FIG 2 requisitos. RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos. 8 elementos.	Entrada y salida valor Código FIG. Mínimo 3 danza y 3 acrobáticos, los dos restantes se pueden elegir. NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. Penalizaciones FIG. Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos).
	Mínimo 6 elementos. Tiempo máximo 1'30". REQUISITOS: FIG 2 requisitos. RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos. 8 elementos.	Nota D: Mínimo 3 danza y 3 acrobáticos, los dos restantes se pueden elegir. El mortal adelante puede estar o no dentro de una línea acrobática, en los dos casos contaría como parte del requisito 4 FIG. Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida. NO HAY BONIFICACIÓN POR HACER MÁS REQUISITOS.	Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. Penalizaciones FIG. Si solo hay una línea acrobática el ejercicio se considera sin salida -0,50 y cuentan 7 elementos.

PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES

NIVELES VÍA OLÍMPICA 2023

CAMPEONATO DE ESPAÑA

1. NIVELES VÍA OLÍMPICA

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
VO1 Pre-Benjamín	Hasta 8 años	2015 a 2017
VO2 Benjamín	Hasta 9 años	2014 a 2017
VO3 Pre-Alevín	Hasta 10 años	2013 a 2017
VO4 Alevín	Hasta 11 años	2012 a 2017
VO5 Infantil	Hasta 12 años	2011 a 2017
VO6 Pre-Juvenil	Hasta 13 años	2010 a 2017
VO7 Juvenil	13, 14 y 15 años	2010-2009-2008
VO8 Sénior	16 años y >16 años	2007 y anteriores
VO9 Júnior	14 y 15 años	2009-2008
VO10 Élite	16 años y >16 años	2007 y anteriores

2. GENERALIDADES

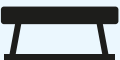
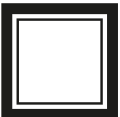
Niveles VO1 a VO4	▪ $NOTA D = RC + \text{Valor dificultad}$ ▪ Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte por debajo de 6 (deducciones neutrales) ▪ Si no se realizan los elementos obligatorios o uno de los dos, - 0,50 p. cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
Niveles VO5 a VO8	▪ $NOTA D = RC + \text{Valor dificultad (los 8 elementos de más valor)} + \text{valor de enlace}$. Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. ▪ VO9 y VO 10 Código FIG en su totalidad.

PARA TODOS LOS NIVELES

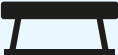
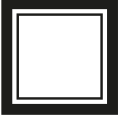
- La altura de la barra de equilibrios es de 1,25 m en todas las categorías.
- Penalizaciones técnicas: Código FIG / Artístico Barra y suelo penalizaciones código FIG.
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre.
- Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND por falta RC.
- **Falta de INTENTO VO1 a VO8** = Omisión TOTAL del elemento o RC o Pausa INTENCIONADA entre los elementos de un RC si así se requiere. = -0,5 ND (por falta RC) y 0,5 cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta (excepto en paralelas).
- En paralela: la pausa entre elementos si están en un requisito, se penaliza con 0,50, por vuelo intermediario o vuelo vacío (nota E), y 0,50 por el requisito (RC), si la pausa es entre requisitos, 0,50 por vuelo intermediario. Solo se penaliza por composición incorrecta (Deducciones Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.
- **VO9 y VO10 código FIG en su totalidad.**
- Ejercicio sin salida paralelas, barra y suelo 0,50 ND por ejercicio sin salida, solo cuentan 7 elementos y 0,50 ND por falta de RC en el caso de que fuese requisito. Si es falta de intento también (omisión total intencionada).

ANTE CUALQUIER DISCREPANCIA DEBE DE PREVALECER LA NORMATIVA ESCRITA SOBRE LOS VÍDEOS O SOBRE LAS HOJAS DE PUNTUAR.

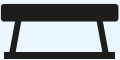
Vía Olímpica 1 Pre-Benjamín. Hasta 8 años.

	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG.: Saltos únicamente del Grupo 1. 1 trampolín o trampolín doble. 1 salto. Altura 1 m.	Nota D: valor del salto.	
	Ejercicio obligatorio. REQUISITOS: R1. Vuelos x 3 piernas abiertas a juntar adelante y atrás (3A) seguido de vuelta al apoyo, pausa. R2. Impulso atrás a 45ª piernas juntas (A) y R3. Vuelta al apoyo (A), con o sin pausa, bajar a R4. Puntas a la banda 3" dinámico x 2, vuelo adelante + vuelo atrás, vuelo adelante+ vuelo atrás a soltar atrás al suelo (3A). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A = 0,80	Se permite un trampolín para la entrada. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. R4: los vuelos pueden ser con piernas juntas o separadas.	No hay penalización por pausa ni por vuelo suplementario, SI FORMA PARTE DEL EJERCICIO. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto. por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad.
	Ejercicio obligatorio: REQUISITOS: R1. Arco adelante o atrás (A). R2. 1/2 Giro o giro sobre 1 pierna (A) o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A) se puede hacer voltereta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre. R3. Serie danza (2 elementos A o B) libres. R4. Rueda (A). ELEMENTOS OBLIGATORIO NO REQUISITOS: Posición de mantenimiento a elegir entre elementos 4.102 – 4.202 – 4.103 manteniendo mínimo 2" (A/B). Entrada danza o acrobático (A). Salida (A) COP o con manos en el extremo de la barra. Orden de ejecución libre. Total 3 acrobáticos y 5 danza. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". Se permite una colchoneta de 20 cm. debajo de la barra. (según disponibilidad). NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	Elemento 4.102 De 180° a 150° (30° desde la vertical) -0,10 puntos. De 150° a 135° (45° desde la vertical) -0,30 puntos. A partir de 135° no se considerará como el elemento requerido. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad.
	Ejercicio obligatorio REQUISITOS: R1. Rondada Flik-flak de dos piernas con salto en extensión (A+A). R2. Pasaje de danza FIG (2 elementos A o B) libres. R3. Paloma de 1 pierna + paloma de dos piernas, salto y rueda. (A+A+A). R4. Giro 360° sobre una pierna (A). ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Elevación a la vertical(libre) con medio giro a bajar con las piernas extendidas y juntas (1A). Orden libre. Total 5 acrobáticos 3 danza. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto. por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad.

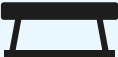
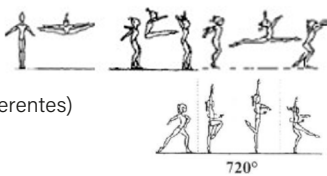
Vía Olímpica 2 Pre-Benjamín. Hasta 9 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 trampolín o trampolín doble. 1 salto. Altura 1,10 m.	Nota D: valor del salto.	
	Ejercicio obligatorio (8 elementos). REQUISITOS: R1. Kippe BI, impulso atrás mínimo a 45° con piernas juntas y vuelta al apoyo (3A). R2. Impulso atrás con piernas juntas y estiradas a pisar BI, saltar a la BS (A) o vuelta de plantas 5.108 COP (A). R3. Saltar a la BS Kippe BS, impulso atrás (1A). R4. Vuelo adelante + Vuelo atrás X 2 +SALIDA: vuelo adelante con medio giro mínimo a la horizontal, con cambio a presa mixta palmar dorsal antes de soltar. (3A). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A = 0,80	Se permite un trampolín para la entrada. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	R1. Penalización por pausa entre la Kippe y el impulso atrás - 0,50 puntos. No hay penalización por vuelo vacío entre R1 y R2 . R2. Piernas flexionadas (-0,1; -0,3; -0,5). R4. Vuelos por debajo de la horizontal (-0,3; -0,5). Impulso atrás mínimo a 45° solo R1 . Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad.
	Elementos A y B (mínimo 8) REQUISITOS: R1. Serie danza FIG (2 A/B). R2. Serie acrobática: arcos adelante o atrás (1A). R3. Giro grupo 3 COP A o B (1A/B) o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A) se puede hacer voltereta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre. R4. Rondada o flik-flak encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B). SALIDA: COP Los dos elementos restantes pueden ser de danza o acrobáticos o uno de cada, en los cuales debe de estar la entrada. Orden de ejecución libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad.
	Ejercicio obligatorio: excepto la serie de danza. EQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 A/B). R2. Rondada flik-flak mortal atrás agrupado (3A). R3. Paloma de dos piernas, Flik-flak adelante (2A). R4. Salto carpado 1.107 + salto agrupado + salto carpado 1.107 COP (1A) EN ESTE ORDEN. ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Quinta a la vertical o vertical con giro 360° (A). Orden de ejecución libre. Total 5 acrobáticos y 3 danza. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad.

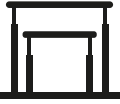
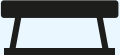
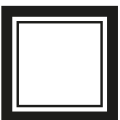
Vía Olímpica 3 Pre-Alevín. Hasta 10 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 trampolín o trampolín doble. 1 salto. Altura 1,10 m.	Nota D: valor del salto.	
	Ejercicio obligatorio: Elementos Ay B (8 elementos). REQUISITOS: R1. Kippe BI, impulso atrás a la vertical (2A) o (1A/B) si la vertical es con piernas juntas y cuerpo extendido. R2. Vuelta atrás libre (Quinta, Stadler o molino de plantas) mínimo a 45° (B). R3. Kippe BI impulso atrás a pisar con piernas estiradas BI saltar a la BS (A) o vuelta de plantas 5.108 COP (A) Kippe BS (A). R4. Impulso atrás piernas juntas mínimo 45° (A) Vuelta de Molino (A) o Molino B. SALIDA: Impulso atrás vuelo adelante y mortal atrás posición libre (A). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B	Se permite un trampolín para la entrada. Vuelta de molino, si no se aplica la técnica de bajada de molino, vuelo adelante y vuelta al apoyo = no requisito y no penalización. Después de la vuelta de molino no hay penalización por vuelo vacío para hacer el impulso atrás. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	R2. No llegar a 45° no requisito. R3. Piernas flexionadas (-0,1; -0,3; -0,5). R3. Impulso atrás (no requisito de grados) R4. No llegar a 45°= no requisito. Salida: no penalización por falta de amplitud en el impulso atrás. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad. Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B.
	Ejercicio obligatorio: Elementos A y B (8 elementos). REQUISITOS: R1. Serie danza FIG (2 A/B). R2. Giro grupo 3 COP (1A/B) o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A /B) se puede hacer voltereta con agarre por debajo de la barra, valor A con elevación libre. R3. Serie acrobática: elemento sin vuelo + elemento con vuelo. Si se realiza hacia atrás con efecto rebote (*) (1A y 1B). R4. Rondada encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) (1B). SALIDA: COP. El elemento restante es la entrada, A/B COP acrobática o de danza. Orden de ejecución libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. <i>* Los enlaces con efecto rebote utilizan la elasticidad del aparato y desarrollan velocidad en una dirección.</i> – Recepción (sobre 2 pies) del 1º elemento con vuelo y apoyo de manos seguido de un inmediato despegue/ rebote al 2º elemento, o – Recepción del 1º elemento con vuelo (con o sin apoyo de manos) sobre una pierna y apoyo de la pierna libre con u rebote inmediato desde dos piernas al 2º elemento.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad. Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B.
	Ejercicio obligatorio Elementos A y B (mínimo 8) en este caso 5 danza y 3 acrobáticos. REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 A/B). R2. 2 líneas acrobáticas. Con un elemento sin manos diferente en cada línea. R3. Mortal atrás extendido (A) debe de estar en el requisito 2. R4. Mortal adelante (A o B) puede estar en el requisito 2 o como elemento solo, en este caso no podría ser el último elemento acrobático. ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS: • Giro COP grupo 2 (A/B). • Dos saltos gimnásticos diferentes seguidos con impulsión de dos piernas (2A/B). Orden de ejecución libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 60". NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7. ELEMENTOS + LA SALIDA.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad. Si se realizan elementos de valor superior a B estos serán B.

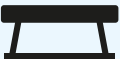
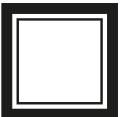
Vía Olímpica 4 Alevín. Hasta 11 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 trampolín o trampolín doble. 1 salto. Altura 1,25 m.	Nota D: valor del salto.	
	Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos). REQUISITOS: R1. Kippe BI (A), pausa, cambio de presas de dorsal a palmar, impulso atrás a la vertical piernas separadas o juntas con medio giro (B). R2. Kippe BI (A) impulso atrás piernas juntas y Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C). R3. Kippe a pisar la BI con piernas estiradas, o vuelta de plantas 5.108 COP (A) salto kippe a la BS. (A) impulso atrás a la vertical piernas separadas o juntas(A/B). R4. Molino atrás y salida mortal agrupado o extendido (1B y 1A) La Kippe BI cuenta 2 veces como elemento A. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B y C.	NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. BONIFICACIÓN R1. Si lo hace seguido +0,3 puntos. R2. Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C) Si no llega a 10º vertical baja a B, y penalizaciones FIG y cuenta el requisito.	R1. No penalización la pausa. R2. No penalización por falta de amplitud en el impulso atrás. R2. Penalizaciones FIG COP, si lo termina por debajo de la horizontal NO cuenta como VD=B, será elemento VD=A (2.105,4.104 o 5.108), y no se cuenta ni como requisito, ni como intento. R3. Piernas flexionadas (-0,1; -0,3; -0,5). R3. No llegar a la vertical= no requisito y no valor del elemento. Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad. Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C.
	Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos). REQUISITOS: R1. Serie danza FIG (A/B/C) (2 elementos). R2. Serie acrobática: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales), si son iguales. los 2 cuentan para Nota D. R3. Giro grupo 3 COP o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A/B/C). R4. Elemento acrobático ad/lat y atrás RC FIG. Entrada mínimo A. Salida COP. Orden de ejecución libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B y C.	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'10" NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad. Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C.
	Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos). REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (A/B/C) (2 elementos). R2. 1 línea acrobático FIG con mortal atrás. R3. Mortal adelante + mortal adelante (iguales o diferentes) R4. Saltos 1.107 + 1.106 + 1.109 (A) <u>en este orden.</u> ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: • Giro 2.201 (B). Orden de ejecución libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B y C.	 Salto 1.107 puede hacerse carpado o frontal Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'10". NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales). NOTA D = RC + Valor dificultad. Si se realizan elementos de valor superior a C estos serán C.

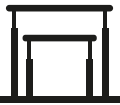
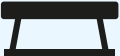
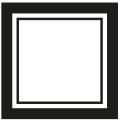
Vía Olímpica 5 Infantil. Hasta 12 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 trampolín. 1 salto. Altura 1,25 m.		Nota D: valor del salto.
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8). REQUISITOS: R1. Dos presas diferentes R2. Molino atrás. R3. 1 elemento con 180° de giro o más pasando por la vertical. R4. Elemento con vuelta libre o de plantas a la vertical (adelante o atrás). (cambio de la BI a la BS sin elemento no penaliza). RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C y D.	Salida COP. BONIFICACIONES: + 0,30 Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D.
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) Mínimo 8 elementos diferentes, mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir. REQUISITOS: R1. Serie danza FIG (A/B/C/D) 2 elementos. R2. Serie acrobático: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales). R3. Giro grupo 3 COP o rodamiento según requisito R2 FIG (valor A/B/C/D). R4. Elementos acrobáticos ad/lat y atrás. Requisito FIG. Orden de ejecución libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C y D.	Entrada mínimo A. Salida: COP. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D.
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) REQUISITOS: R1. Pasaje de Danza FIG. R2. 2 líneas acrobáticas diferentes. R3. Mortal atrás extendido con mínimo 360° giro longitudinal en R2 . R4. Mortal adelante extendido (B) de una o dos piernas en R2 . Los requisitos 3 y 4 deben de estar dentro de una línea acrobática. Orden libre. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C y D.	Salida: COP. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D.

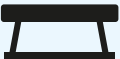
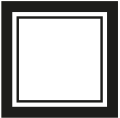
Vía Olímpica 6 Pre-Juvenil. Hasta 13 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 trampolín. 1 salto. Altura 1,25 m.		Nota D: valor del salto.
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8). REQUISITOS: FIG. 2 requisitos= 1p. RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes.	Salida: COP. BONIFICACIONES: + 0,30 puntos. Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical. + 0,30 puntos. Salida C. + 0,50 c.v. por tercer y cuarto requisito.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D. Si se realizan más de 2 requisitos, el/los 0,50 adicionales se consideran bonificación.
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8) REQUISITOS: FIG. 2 requisitos= 1 p. RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes, mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir.	Entrada mínimo A. Salida: COP. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30". BONIFICACIONES: + 0,30 puntos. Enlace de 3 elementos diferentes (danza o acro) con requisito de Bonus serie FIG a partir de B+B+C c.v. + 0,30 puntos. Salida mínimo C con elemento acrobático sobre la barra. + 0,50 c.v. por tercer y cuarto requisito.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D. Si se realizan más de 2 requisitos, el/los 0,50 puntos adicionales se consideran bonificación.
	Elementos A, B, C y D (mínimo 8). REQUISITOS: FIG. 2 requisitos= 1p. RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes, mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir.	Salida: COP. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30". BONIFICACIONES: + 0,30 puntos por línea Acro con mortal C + 0,30 puntos por línea Acro con dos mortales diferentes (mínimo uno B) c.v. + 0,30 puntos por línea acrobático con 3 mortales diferentes (mínimo uno B) c.v. + 0,30 puntos. Salida C. + 0,50 puntos por tercer y cuarto requisito (cada uno).	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D. Si se realizan más de 2 requisitos, el/los 0,50 adicionales se consideran bonificación.

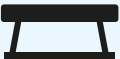
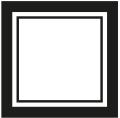
Vía Olímpica 7 Juvenil. 13, 14 y 15 años (Código FIG Júnior 3 requisitos).

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 trampolín. 1 salto. Altura 1,25 m.		Nota D: valor del salto.
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50 puntos. RC: 3 x 0,50 = 1,50 puntos. RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes.	Salida: COP BONIFICACIONES: + 0,30 por salida C o más. + 0,30 si el elemento de presa diferente es a la vertical o pasando por la vertical.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta.
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50 puntos. RC: 3 x 0,50 = 1,50 puntos. RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes. Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir.	Entrada mínimo A Salida: COP BONIFICACIONES: + 0,3 Salida mínimo C con elemento acrobático sobre la barra. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta.
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50 puntos. RC: 3 x 0,50 = 1,50 puntos. RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes. Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir.	Entrada mínimo A Salida: COP BONIFICACIONES: + 0,30 por línea acrobática con 3 mortales diferentes (mínimo uno B) c.v. + 0,3 Salida C o más. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta.

Vía Olímpica 8 Sénior. 16 años y >16 años.

REQUISITOS COMPETICIÓN Gimnastas sin los 4 requisitos FIG.		ESPECIFICACIONES	JUECES
	Código FIG.		Nota D: valor del salto.
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes.	NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. No hay bonificación por ejecutar más requisitos.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.
	REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes. Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir.	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30". NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. No hay bonificación por ejecutar más requisitos.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.
	Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8) REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p. RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos. RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes. Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir.	Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30". NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. No hay bonificación por ejecutar más requisitos.	Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.

Vía Olímpica 9 Júnior. 14 y 15 años (Código FIG Júnior).

REQUISITOS COMPETICIÓN Gimnastas con los 4 requisitos FIG.		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 o 2 saltos. (*).	Nota D: valor del salto. (*) Requisitos COP Junior para la clasificación de salto.	
	FIG. Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8).	Código FIG en su totalidad.	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es de 0,50 puntos. La salida D o más NO bonifica.
	FIG. Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es de 0,50 puntos. La salida D o más NO bonifica.
	FIG. Elementos A, B, C, D y E (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.	Restricción para VD: Si se realizan elementos "F", "G", "H" o "I", el máximo valor que se otorga por cada elemento es de 0,50 puntos. La salida D o más NO bonifica.

Vía Olímpica 10 Élite. 16 y >16 años (Código FIG Sénior).

REQUISITOS COMPETICIÓN Gimnastas con los 4 requisitos FIG.		ESPECIFICACIONES	JUECES
	FIG. 1 o 2 saltos. (*).	Nota D: valor del salto. (*) Requisitos COP Senior para la clasificación de salto.	
	FIG. Elementos COP (mínimo 8).	Código FIG en su totalidad.	
	FIG. Elementos COP (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.	
	FIG. Elementos COP (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.	

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.