

rfeg

real federación española de gimnasia

**GIMNASIA
ARTÍSTICA
FEMENINA**

2023

**HOJAS DE PUNTUAR
BASE Y VÍA OLÍMPICA**

Cálculo del Nota Final: $(NFS1 + NFS2)/2 - DN$ (deducciones neutrales)

Cuando 1 salto recibe "0" o solo un salto: $(NFS1 + 0)/2 - DN$ (deducciones neutrales)

CIII Los dos saltos deben ser de grupos diferentes

Deben tener segundo vuelo diferente

PRIMER VUELO

Falta de grados	
Gr. 1 con ½ (180°) giro (≤ 45°)	0.1
Gr. 1 con ½ (180°) giro (≤ 90°)	0.3
Gr. 1 ó 2 con 1/1 (360°) giro (≤ 45°)	0.1
Gr. 1 ó 2 con 1/1 (360°) giro (≤ 90°)	0.3
Gr. 1 ó 2 con 1/1 (360°) giro (> 90°)	0.5
Gr. 3 con ¼ (90°) giro (≤ 45°)	0.3
Gr. 4 con ¾ (270°) giro (≤ 45°)	0.1

Técnica Pobre

Ángulo de cadera	0.1/0.3
Arco	0.1/0.3
Rodillas flexionadas	0.1/0.3/0.5
Piernas/rodillas separadas	0.1/0.3

REPULSIÓN

Técnica Pobre	
Apoyo de manos escalonado (Gr. 1, 2 & 5)	0.1/0.3
Brazos flexionados	0.1/0.3/0.5
Ángulo de hombros	0.1/0.3
No pasar por la vertical	0.1
Giro EL muy temprano (en la mesa)	0.1/0.3

SEGUNDO VUELO

Latigazo (snap) excesivo	0.1/0.3
Altura	0.1/0.3/0.5
Exactitud de giro EL (incluye Cuervo)	0.1
Posición Corporal	
Exactitud de posición N-V en mortal	0.1/0.3
Exactitud de pos N-V en mortal con giro	0.1
Alineación corporal en mortal extendido	0.1
Alineación corp. en mortal ext. con giro	0.1/0.3
mantener posición extendida	0.1/0.3
Extensión insuf/tarde en saltos N-V	0.1/0.3
Rodillas flexionadas	0.1/0.3/0.5
Piernas o rodillas separadas	0.1/0.3
Falta de rotación de mortal sin caída	0.1
Falta de rotación de mortal con caída	0.3
Distancia insuficiente	0.1/0.3
Desviación de la línea recta	0.1
Dinamismo insuficiente	0.1/0.3

DEDUCCIONES JUEZ DE LINEA

1 Pie o mano fuera de la línea	0.1
2 Pies/manos o parte del cuerpo fuera	0.3

RECEPCION (si no hay caída, máx 0.8

Piernas separadas en recepción	0.
Balances adicionales de brazos	0.
Falta de balance/equilibrio	0.1/0.
Pasos adicionales, saltitos	0.
Paso/salto largo (más del ancho hombros)	0.
Falta de postura corporal	0.1/0.
Cudilla profunda	0.
Roce/toque aparato/colchoneta con manos	0.
Apoyo colchoneta/aparato con 1 ó 2 manos	1.
Caída rodillas/caderas, sobre o contra aparato	1.

DEDUCCIONES ESPECÍFICAS - PANEL D

Carrera mayor de 25 metros	0
Carrera de aproximación sin hacer salto	1
Apoyo (fase repulsión) con sólo 1 mano	2

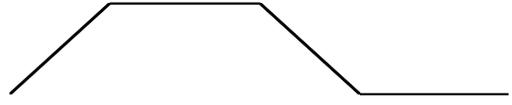
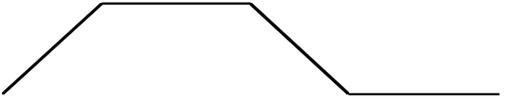
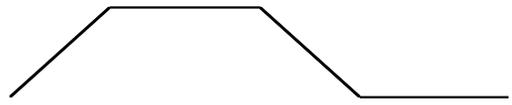
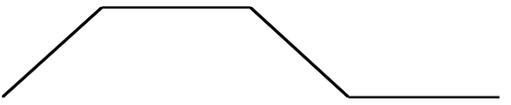
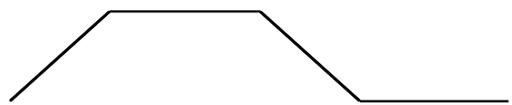
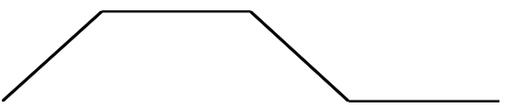
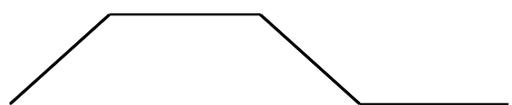
SALTOS INVALIDOS - PANEL D - "0"

No hay apoyo de manos en la mesa. No usar collar de seguridad saltos tipo Yurchenko. Ayuda (spot) durante el salto. Falta de recepción con pies primero. Salto tan pobre que no se puede reconocer. Salto prohibido (stradle, lateral). Primer salto repetido como 2do salto.

Nombre		Nombre		Nombre		Nombre	
#Anunciado	#Ejecutado	#Anunciado	#Ejecutado	#Anunciado	#Ejecutado	#Anunciado	#Ejecutado
	Valor ND		Valor ND		Valor ND		Valor ND
	Ejecución		Ejecución		Ejecución		Ejecución
	Nota Juez		Nota Juez		Nota Juez		Nota Juez
	Nota Final		Nota Final		Nota Final		Nota Final

Nombre		Nombre		Nombre		Nombre	
#Anunciado	#Ejecutado	#Anunciado	#Ejecutado	#Anunciado	#Ejecutado	#Anunciado	#Ejecutado
	Valor ND		Valor ND		Valor ND		Valor ND
	Ejecución		Ejecución		Ejecución		Ejecución
	Nota Juez		Nota Juez		Nota Juez		Nota Juez
	Nota Final		Nota Final		Nota Final		Nota Final

PRIMER VUELO	SEGUNDO VUELO	RECEPCIÓN (si no hay caída, máx 0.8)
Falta de grados	Latigazo (snap) excesivo 0.1/0.3	Piernas separadas en recepción 0.1
Gr. 1 con ½ (180°) giro (≤ 45°) 0.1	Altura 0.1/0.3/0.5	Balances adicionales de brazos 0.1
Gr. 1 con ½ (180°) giro (≤ 90°) 0.3	Exactitud de giro EL (incluye Cuervo) 0.1	Falta de balance/equilibrio 0.1/0.3
Gr. 1 ó 2 con 1/1 (360°) giro (≤ 45°) 0.1	Posición Corporal	Pasos adicionales, saltitos 0.1
Gr. 1 ó 2 con 1/1 (360°) giro (≤ 90°) 0.3	Exactitud de posición N-V en mortal 0.1/0.3	Paso/salto largo (más del ancho hombros) 0.3
Gr. 1 ó 2 con 1/1 (360°) giro (> 90°) 0.5	Exactitud de pos N-V en mortal con giro 0.1	Falta de postura corporal 0.1/0.3
Gr. 3 con ¼ (90°) giro (≤ 45°) 0.3	Alineación corporal en mortal extendido 0.1	Cuclilla profunda 0.5
Gr. 4 con ¾ (270°) giro (≤ 45°) 0.1	Alineación corp. en mortal ext. con giro 0.1/0.3	Roce/toque aparato/colchoneta con manos 0.3
Técnica Pobre	No mantener posición extendida 0.1/0.3	Apoyo colchoneta/aparato con 1 ó 2 manos 1.0
Ángulo de cadera 0.1/0.3	Extensión insuf/tarde en saltos N-V 0.1/0.3	Caída rodillas/caderas, sobre o contra aparato 1.0
Arco 0.1/0.3	Rodillas flexionadas 0.1/0.3/0.5	DEDUCCIONES ESPECÍFICAS - PANEL D
Rodillas flexionadas 0.1/0.3/0.5	Piernas o rodillas separadas 0.1/0.3	Carrera mayor de 25 metros 0.5
Piernas/rodillas separadas 0.1/0.3	Falta de rotación de mortal sin caída 0.1	Carrera de aproximación sin hacer salto 1.0
REPULSIÓN	Falta de rotación de mortal con caída 0.3	Apoyo (fase repulsión) con sólo 1 mano 2.0
Técnica Pobre	Distancia insuficiente 0.1/0.3	SALTOS INVÁLIDOS - PANEL D - "0"
Apoyo de manos escalonado (Gr. 1, 2 & 5) 0.1/0.3	Desviación de la línea recta 0.1	No hay apoyo de manos en la mesa. No usar collar de seguridad saltos tipo Yurchenko. Ayuda (spot) durante el salto. Falta de recepción con pies primero. Salto tan pobre que no se puede reconocer. Salto prohibido (stradle, lateral). Primer salto repetido como 2do salto.
Brazos flexionados 0.1/0.3/0.5	Dinamismo insuficiente 0.1/0.3	
Ángulo de hombros 0.1/0.3	DEDUCCIONES JUEZ DE LÍNEA	
No pasar por la vertical 0.1	1 Pie o mano fuera de la línea 0.1	
Giro EL muy temprano (en la mesa) 0.1/0.3	2 Pies/manos o parte del cuerpo fuera 0.3	

	<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL		<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											
	<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL		<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											
	<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL		<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											
	<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL		<table border="1"> <tr><td># Salto</td></tr> <tr><td>ND</td></tr> <tr><td>DED</td></tr> <tr><td>FINAL</td></tr> </table>	# Salto	ND	DED	FINAL
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											
# Salto											
ND											
DED											
FINAL											

<p>Paralelas BASE</p> <p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN B1</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Posición pies a la banda 3" + posición escuadra 3" (orden libre)</p> <p>R2. 3 Vueltos adelante y atrás, posición de piernas libre</p> <p>R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás</p> <p>R4. Salida: impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta</p>	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR, EN ESTE ORDEN B2</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Posición escuadra 3"+ Posición pies a la banda 3" (orden libre)</p> <p>R2. Seguido de R1. 3 Vueltos adelante y atrás, posición de piernas libre</p> <p>R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta atrás</p> <p>R4. Salida: (B1) Impulso atrás piernas juntas a la horizontal a caer de pie en la colchoneta.</p> <p>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.</p>	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR, EN ESTE ORDEN B3</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Posición vela 3" + posición pies a la banda 3" (orden libre)</p> <p>R2. Seguido de R1. 3 Vueltos adelante y atrás, posición de piernas libre</p> <p>R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta canaria + impulso atrás piernas juntas a la horizontal</p> <p>R4. Salida: poltrón con 180°</p> <p>Si el ejercicio se realiza en la banda superior, el entrenador/a deberá subir a la gimnasia i 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</p>	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR, EN ESTE ORDEN B4</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. 2 Vueltos ad y atrás, posición de las piernas libre.</p> <p>R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa</p> <p>R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal piernas juntas + vuelta atrás al apoyo</p> <p>R4. Salida: Poltrón con 180° o Plantas piernas juntas o separadas, con 180° (EN ESTE CASO PUEDE HABER VUELO VACIO)</p>	<p>B10</p> <p>Mínimo 6 elementos.</p> <p>REQUISITOS: FIG 1 requisito.</p> <p>El cambio de banda puede ser de la BS a la BI o de la BI a la Bs.</p> <p>B1-2-3-4 Nota D= Requisitos + bonificaciones B5-6-7-8-9-10 Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones B5 a B10 - 1 punto por cada elemento que falte si menos de 6 elementos. B5 a B10 en PA máx. 1D y en BA y SU máx. 1D acro y 1D danza o 2D de danza (NO 2D acro, la 2ª D acro= sin VD)</p>
---	---	--	--	---

B5-6

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.

B7-8

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).

B9

Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A.

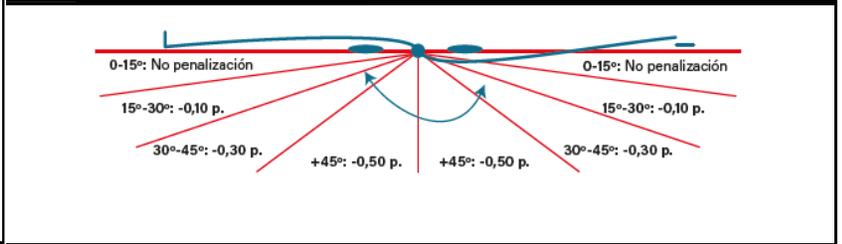
REQUISITOS:

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)).



		R1	VD
		R2	RC
		R3	VE
		R4	Nota D
		. 3 C	
		. 2 B	Deducciones neutrales
		. 1 A	
		Nota E	Nota Final
		R1	VD
		R2	RC
		R3	VE
		R4	Nota D
		. 3 C	
		. 2 B	Deducciones neutrales
		. 1 A	
		Nota E	Nota Final
		R1	VD
		R2	RC
		R3	VE
		R4	Nota D
		. 3 C	
		. 2 B	Deducciones neutrales
		. 1 A	
		Nota E	Nota Final

Paralelas Vo 1-2-3-4-5						
<p>VO1 Ejercicio obligatorio.</p> <p>REQUISITOS: R1. Vueltos x 3 piernas abiertas a juntar adelante y atrás (3A) seguido de vuelta al apoyo, pausa. R2. Impulso atrás a 45° 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).</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A = 0,80</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.</p> <p>R4: los vueltos pueden ser con piernas juntas o separadas.</p>	<p>No hay penalización por pausa ni por vuelo suplementario, SI FORMA PARTE DEL EJERCICIO.</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto. por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad.</p>	<p>VO2 Ejercicio obligatorio (8 elementos).</p> <p>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).</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A = 0,80</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.</p>	<p>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. Vueltos por debajo de la horizontal (-0,3; -0,5). Impulso atrás mínimo a 45° solo R1.</p> <p>Menos de 6 elementos: deducción de 1,00 punto por cada elemento que falte (deducciones neutrales).</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad.</p>	<p>VO5 Elementos A, B, C y D (mínimo 8).</p> <p>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).</p> <p>Salida COP. BONIFICACIONES: + 0,30 Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical.</p> <p>(cambio de la BI a la BS sin elemento no penaliza).</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B, C y D</p> <p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlaces.</p> <p>VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.</p> <p>Si se realizan elementos de valor superior a D estos serán D.</p>
<p>VO3 Ejercicio obligatorio: Elementos Ay B (8 elementos).</p> <p>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, Stalder 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.</p> <p>SALIDA: Impulso atrás vuelo adelante y mortal atrás posición libre (A).</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A o B</p>	<p>Se permite un trampolín para la entrada.</p> <p>Vuelta de molino, si no se aplica la técnica de bajada de molino, vuelo adelante y vuelta al apoyo = no requisito y no penalización. Después de la vuelta de molino no hay penalización por vuelo vacío para hacer el impulso atrás.</p> <p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.</p>	<p>R2. No llegar a 45° no requisito. R3. Piernas flexionadas (-0,1; -0,3; -0,5). R4. No llegar a 45°= no requisito. Salida: no penalización por falta de amplitud en el impulso atrás.</p> <p>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.</p>	<p>VO4 Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos).</p> <p>REQUISITOS: R1. Kippe BI (A), pausa, cambio de presas de dorsal a palmar, impulso atrás a la vertical piernas separadas o juntas con medio giro (B). R2. Kippe BI (A) impulso atrás piernas juntas y Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C). R3. Kippe a pisar la BI con piernas estiradas, 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.</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: 8 elementos A, B y C.</p>	<p>NOTA D = RC + Valor dificultad (VD) VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.</p> <p>BONIFICACIÓN R1. Si lo hace seguido +0,3 puntos.</p> <p>R2. Quinta, Stalder o vuelta de plantas a la vertical (C) Si no llega a 10° vertical baja a B, y penalizaciones FIG y cuenta el requisito.</p>	<p>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). R4. 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.</p>	
		<p>R1</p> <p>R2</p> <p>R3</p> <p>R4</p> <p>. 4 D</p> <p>. 3 C</p> <p>. 2 B</p> <p>. 1 A</p> <p>Nota E</p>	<p>VD</p> <p>RC</p> <p>VE</p> <p>Nota D</p> <p>Deducciones neutrales</p> <p>Nota Final</p>			
		<p>R1</p> <p>R2</p> <p>R3</p> <p>R4</p> <p>. 4 D</p> <p>. 3 C</p> <p>. 2 B</p> <p>. 1 A</p> <p>Nota E</p>	<p>VD</p> <p>RC</p> <p>VE</p> <p>Nota D</p> <p>Deducciones neutrales</p> <p>Nota Final</p>			
		<p>R1</p> <p>R2</p> <p>R3</p> <p>R4</p> <p>. 4 D</p> <p>. 3 C</p> <p>. 2 B</p> <p>. 1 A</p> <p>Nota E</p>	<p>VD</p> <p>RC</p> <p>VE</p> <p>Nota D</p> <p>Deducciones neutrales</p> <p>Nota Final</p>			
		<p>R1</p> <p>R2</p> <p>R3</p> <p>R4</p> <p>. 4 D</p> <p>. 3 C</p> <p>. 2 B</p> <p>. 1 A</p> <p>Nota E</p>	<p>VD</p> <p>RC</p> <p>VE</p> <p>Nota D</p> <p>Deducciones neutrales</p> <p>Nota Final</p>			

BARRA

B1	B2	B3	B4
<p>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. Nota D= Requisitos + bonificaciones</p>	<p>Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1 metro. EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE: REQUISITOS: R1 Serie de danza 2 A libres R2 Voltetera 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. Nota D= Requisitos + bonificaciones</p>	<p>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 Voltetera adelante (se permite cogerse debajo) elevación libre R3 Voltetera 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. Nota D= Requisitos + bonificaciones</p>	<p>Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1,25 metro 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. Nota D= Requisitos + bonificaciones</p>
B5-B6	B7-B8	B9	B10
<p>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 Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</p>	<p>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 (elementos acro enlazados + 0,30) 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 Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</p>	<p>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 Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</p>	<p>Mínimo 6 elementos. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m REQUISITOS: 2 Requisitos FIG RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. 8 Elementos Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</p>

B5 a B10: -1pto por cada elemento que falte si hay menos de 6 elementos. B5 a B8: en PA max 1D y en BA y SU max 1D acro y 1D danza o 2D de danza (NO 2D acro; la 2º D acro = sin VD). Elementos E o más = D

			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Acro</th> <th>Danza</th> <th>TOTAL</th> <th>VD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>.4D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.3C</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2B</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>VE</td> </tr> <tr> <td>.1A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>RC</td> <td></td> <td></td> <td>TOTAL RC</td> <td>NOTA D</td> </tr> <tr> <td>R1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Artístico</td> <td></td> <td></td> <td>Ejecución</td> <td>TOTAL EJE</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Ded. Neutrales</td> <td colspan="3">NOTA FINAL</td> </tr> </tbody> </table>		Acro	Danza	TOTAL	VD	.4D					.3C					.2B				VE	.1A					RC			TOTAL RC	NOTA D	R1					R2					R3					R4					Artístico			Ejecución	TOTAL EJE	Ded. Neutrales		NOTA FINAL		
	Acro	Danza	TOTAL	VD																																																											
.4D																																																															
.3C																																																															
.2B				VE																																																											
.1A																																																															
RC			TOTAL RC	NOTA D																																																											
R1																																																															
R2																																																															
R3																																																															
R4																																																															
Artístico			Ejecución	TOTAL EJE																																																											
Ded. Neutrales		NOTA FINAL																																																													
			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Acro</th> <th>Danza</th> <th>TOTAL</th> <th>VD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>.4D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.3C</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2B</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>VE</td> </tr> <tr> <td>.1A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>RC</td> <td></td> <td></td> <td>TOTAL RC</td> <td>NOTA D</td> </tr> <tr> <td>R1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Artístico</td> <td></td> <td></td> <td>Ejecución</td> <td>TOTAL EJE</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Ded. Neutrales</td> <td colspan="3">NOTA FINAL</td> </tr> </tbody> </table>		Acro	Danza	TOTAL	VD	.4D					.3C					.2B				VE	.1A					RC			TOTAL RC	NOTA D	R1					R2					R3					R4					Artístico			Ejecución	TOTAL EJE	Ded. Neutrales		NOTA FINAL		
	Acro	Danza	TOTAL	VD																																																											
.4D																																																															
.3C																																																															
.2B				VE																																																											
.1A																																																															
RC			TOTAL RC	NOTA D																																																											
R1																																																															
R2																																																															
R3																																																															
R4																																																															
Artístico			Ejecución	TOTAL EJE																																																											
Ded. Neutrales		NOTA FINAL																																																													
			<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Acro</th> <th>Danza</th> <th>TOTAL</th> <th>VD</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>.4D</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.3C</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>.2B</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>VE</td> </tr> <tr> <td>.1A</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>RC</td> <td></td> <td></td> <td>TOTAL RC</td> <td>NOTA D</td> </tr> <tr> <td>R1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>R4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Artístico</td> <td></td> <td></td> <td>Ejecución</td> <td>TOTAL EJE</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Ded. Neutrales</td> <td colspan="3">NOTA FINAL</td> </tr> </tbody> </table>		Acro	Danza	TOTAL	VD	.4D					.3C					.2B				VE	.1A					RC			TOTAL RC	NOTA D	R1					R2					R3					R4					Artístico			Ejecución	TOTAL EJE	Ded. Neutrales		NOTA FINAL		
	Acro	Danza	TOTAL	VD																																																											
.4D																																																															
.3C																																																															
.2B				VE																																																											
.1A																																																															
RC			TOTAL RC	NOTA D																																																											
R1																																																															
R2																																																															
R3																																																															
R4																																																															
Artístico			Ejecución	TOTAL EJE																																																											
Ded. Neutrales		NOTA FINAL																																																													

BARRA VO 1-2-3-4-5

VO1 Ejercicio obligatorio: **Tiempo máx 60"** **NOTA D = RC + Valor dificultad**
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**

VO2 Elementos A y B (mínimo 8)
REQUISITOS: **Tiempo máx 60"** **NOTA D = RC + Valor dificultad**
 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 filik-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**

VO3 Ejercicio obligatorio: Elementos A y B (8 elementos). **Tiempo máx 60"**
REQUISITOS: **NOTA D = RC + Valor dificultad (VD).**
Tiempo máx 60"
VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.
 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**

VO4 Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos). **Tiempo máx 1'10"**
REQUISITOS: **NOTA D = RC + Valor dificultad**
 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, C y D.**

VO5 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. **Tiempo máx 1'30"**
REQUISITOS: **NOTA D = RC + Valor dificultad + V.Enlace**
 R1. Serie danza FIG (A/B/C/D) 2 elementos.
 R2. Serie acrobática: 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.

Valor de Enlace (CV) no CV si hay agarre en la barra		
CV	0,1	0,2
Acro con vuelo con rebote si entrada.	C+C	C/D + D (+)
no salida	B + E	B + F
Danza y mixto	C + C (+) (Danza)	D + D o más
	A + C (Giro)	
	B + D (Mixto)	
BONUS SERIE (Danza, acrobáticos salida mín C)	B + B + C = 0,1	Salida D (o más)



Acro	Danza	TOTAL	VD
. 4 D			
. 3 C			
. 2 B			VE
. 1 A			
RC	TOTAL RC	NOTA D	
R1			
R2			
R3			
R4			
Artístico	Ejecución	TOTAL EJE	

Ded. Neutrales	NOTA FINAL



Acro	Danza	TOTAL	VD
. 4 D			
. 3 C			
. 2 B			VE
. 1 A			
RC	TOTAL RC	NOTA D	
R1			
R2			
R3			
R4			
Artístico	Ejecución	TOTAL EJE	

Ded. Neutrales	NOTA FINAL



Acro	Danza	TOTAL	VD
. 4 D			
. 3 C			
. 2 B			VE
. 1 A			
RC	TOTAL RC	NOTA D	
R1			
R2			
R3			
R4			
Artístico	Ejecución	TOTAL EJE	

Ded. Neutrales	NOTA FINAL

BARRA VO 6-7-8

<p>VO6 Elementos A, B, C y D (mínimo 8)</p> <p>REQUISITOS: FIG. 2 requisitos= 1p.</p> <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.</p>	<p>Entrada mínimo A. Salida: COP. Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".</p> <p>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.</p>	<p>VO7 REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50 puntos.</p> <p>RC: 3 x 0,50 = 1,50 puntos. RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</p> <p>VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes. Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos. Los dos restantes se pueden elegir.</p>	<p>Entrada mínimo A Salida: COP</p> <p>BONIFICACIONES: + 0,3 Salida mínimo C con elemento acrobático sobre la barra.</p> <p>Composición artística y penalizaciones FIG. Tiempo máximo 1'30".</p>	<p>Valor de Enlace (CV) no CV si hay agarre en la barra</p> <table border="1"> <tr> <td>CV</td> <td>0,1</td> <td>0,2</td> </tr> <tr> <td>Acro con vuelo con rebote si entrada, no salida</td> <td>C + C B + D (atras este orden)</td> <td>C/D + D (o +) B + D adelante</td> </tr> <tr> <td>Danza y mixto</td> <td>B + E</td> <td>B + F</td> </tr> <tr> <td></td> <td>C + C o + (Danza)</td> <td rowspan="2">D + D o más</td> </tr> <tr> <td></td> <td>A + C (Giros)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>B + D (Mixto)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>BONUS SERIE (Danza/acro/mixto salida mín C)</td> <td>B + B + C = 0,1</td> <td>Salida D (o más)</td> </tr> </table>	CV	0,1	0,2	Acro con vuelo con rebote si entrada, no salida	C + C B + D (atras este orden)	C/D + D (o +) B + D adelante	Danza y mixto	B + E	B + F		C + C o + (Danza)	D + D o más		A + C (Giros)		B + D (Mixto)		BONUS SERIE (Danza/acro/mixto salida mín C)	B + B + C = 0,1	Salida D (o más)
CV	0,1	0,2																						
Acro con vuelo con rebote si entrada, no salida	C + C B + D (atras este orden)	C/D + D (o +) B + D adelante																						
Danza y mixto	B + E	B + F																						
	C + C o + (Danza)	D + D o más																						
	A + C (Giros)																							
	B + D (Mixto)																							
BONUS SERIE (Danza/acro/mixto salida mín C)	B + B + C = 0,1	Salida D (o más)																						
<p>VO8 FIG</p> <p>REQUISITOS: Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p.</p> <p>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.</p>	<p>Se aplica la deducción de ejercicio corto según normativa FIG. NOTA D = RC + Valor dificultad (los 8 elementos de más valor) + valor de enlace + bonificaciones. VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA. La falta de un requisito se penaliza con 0,50 + 0,50 por composición incorrecta.</p>																							

--	--



	Acro	Danza	TOTAL	VD
.4 D				
.3 C				
.2 B				VE
.1 A				
RC			TOTAL RC	NOTA D
R1				
R2				
R3				
R4				
Artístico	Ejecución		TOTAL EJE	
Ded. Neutrales			NOTA FINAL	

--	--



	Acro	Danza	TOTAL	VD
.4 D				
.3 C				
.2 B				VE
.1 A				
RC			TOTAL RC	NOTA D
R1				
R2				
R3				
R4				
Artístico	Ejecución		TOTAL EJE	
Ded. Neutrales			NOTA FINAL	

--	--



	Acro	Danza	TOTAL	VD
.4 D				
.3 C				
.2 B				VE
.1 A				
RC			TOTAL RC	NOTA D
R1				
R2				
R3				
R4				
Artístico	Ejecución		TOTAL EJE	
Ded. Neutrales			NOTA FINAL	

SENIOR		BARRA																	
Requisitos de Composición (CR) 2,00p		Valor de Enlace (CV) no CV si hay agarre en la barra		0.1	0.2	Deducciones específicas Jurado E				Deducciones específicas Jurado D									
1- Una serie mínimo 2 elementos de danza dif. Uno con 180° split (anterior posterior o frontal) 2- Giro (gr.3) o Rodamiento 3- Una serie acro, min.2 el. de vuelo 1 sin manos 4- Elementos acro en dif. dirección (ad/lat y atr) CR 1.2 Giro (encima de la barra) CR 3.4 (encima de la barra) Rodamiento solo CR 2		Acro con vuelo con rebote si entrada, no salida		C +C	C/D + D (o +)	● Ritmo pobre en las conexiones con VD	0,10 cv	● Entrenamiento en el Podium	-0.50p. NF										
				B + D (atras este orden)	B + D adelante	● Ajuste	0,10 cv	● Carrera sin entr. tocando tramp o barra	1.00p NF										
		Danza y mixto		B + E	B + F	● Balanceo excesivo de brazos antes elem.de danza	0,10 cv	● Ejercicio sin salida	-0.50p. NF										
				C + C o + (Danza)	D + D o +	● Pausa innec.+ 2" Excesiva preparación	0,10 cv	Ej.Corto: deduc.1/2 elem. - 8p 3/4 elem.- 6p 5/6 elem.- 4p 7o+elem.- 0p											
				A + C (Giros)		● Apoyo adicional de la pierna en el lateral de la barra	0,30	Tiempo de caída											
				B + D (Mixto)		● Agarrarse de la barra para evitar una caída	0,50	El cronometraje comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída 60"ejercicio terminado, + de 10" -0,30p											
Dentro de los 8 elementos: 3 Danza 3 Acro y 2 elementos opcionales		BONUS SERIE (Danza,/acro/mixto salida mínimo C		B +B C	Salida D o +	● Movimientos adicionales para mantener equilibrio	0,10-0,30-0,50												
													ARTÍSTICO -0,10	DV	Acro	Danza	TOTAL	DV	
													Ejec.artística.todo el ejercicio	. 8 H					CR
													Postura corporal pobre (cab.hom.cu	. 7 G					CV
													Insuficiente amplitud partes del cuerpo	. 6 F					
													Insuf. Ampl. lanzamientos piernas	. 5 E					
													Pies flex., relajados o hacia adentro	. 4 D					
													No trabajo relevé	. 3 C					TOTAL NOTA D
													Participación insuf.partes del cuerpo	. 2 B					
													Ritmo y Tempo	. 1 A					TOTAL NOTA E
													Trabajo del ejercicio como series			EJECUCIÓN			
													Composición	CR					Ded. Neutrales
													Entrada sin valor	1- Danza					
													Falta de mov. Laterales complejos	2- Giro/roll		ARTÍSTICO			
													Falta de mov. Cerca complejos	3- Acro					NOTA FINAL
													+ de un medio giro sobre los 2 pies	4- Ad/lat atr					
													ARTÍSTICO -0,10	DV	Acro	Danza	TOTAL	DV	
													Ejec.artística.todo el ejercicio	. 8 H					CR
													Postura corporal pobre (cab.hom.cu	. 7 G					CV
													Insuficiente amplitud partes del cuerpo	. 6 F					
													Insuf. Ampl. lanzamientos piernas	. 5 E					
													Pies flex., relajados o hacia adentro	. 4 D					
													No trabajo relevé	. 3 C					TOTAL NOTA D
													Participación insuf.partes del cuerpo	. 2 B					
													Ritmo y Tempo	. 1 A					TOTAL NOTA E
													Trabajo del ejercicio como series			EJECUCIÓN			
													Composición	CR					Ded. Neutrales
													Entrada sin valor	1- Danza					
													Falta de mov. Laterales complejos	2- Giro/roll		ARTÍSTICO			
													Falta de mov. Cerca complejos	3- Acro					NOTA FINAL
													+ de un medio giro sobre los 2 pies	4- Ad/lat atr					
													ARTÍSTICO -0,10	DV	Acro	Danza	TOTAL	DV	
													Ejec.artística.todo el ejercicio	. 8 H					CR
													Postura corporal pobre (cab.hom.cu	. 7 G					CV
													Insuficiente amplitud partes del cuerpo	. 6 F					
													Insuf. Ampl. lanzamientos piernas	. 5 E					
													Pies flex., relajados o hacia adentro	. 4 D					
													No trabajo relevé	. 3 C					TOTAL NOTA D
													Participación insuf.partes del cuerpo	. 2 B					
													Ritmo y Tempo	. 1 A					TOTAL NOTA E
													Trabajo del ejercicio como series			EJECUCIÓN			
													Composición	CR					Ded. Neutrales
													Entrada sin valor	1- Danza					
													Falta de mov. Laterales complejos	2- Giro/roll		ARTÍSTICO			
													Falta de mov. Cerca complejos	3- Acro					NOTA FINAL
													+ de un medio giro sobre los 2 pies	4- Ad/lat atr					

SENIOR BARRA

Requisitos de Composición (CR) 2,00p

R1- Una serie mínimo 2 elementos de danza dif. Uno con 180° split (anterior posterior o frontal)

R2- Giro (gr.3) o Rodamiento

R3- Una serie acro, min.2 el. de vuelo 1 sin manos

R4- Elementos acro en dif. dirección (ad/lat y atr)

CR 1,2 Giro (encima de la barra) CR 3,4 (encima de la barra) Rodamiento solo CR 2

Dentro de los 8 elementos: 3 Danza 3 Acro y 2 elementos opcionales

Valor de Enlace (CV) no CV si hay agarre en la barra	
CV	0,1
Acro con vuelo con rebote si entrada, no salida	C + C
	B + D (atras este orden)
Danza y mixto	B + E
	C + C o + (Danza)
	A + C (Giros)
BONUS SERIE (Danza/acro/mixto salida min C)	
B + D (Mixto)	
B + B + C = 0,1	

Deducciones específicas Jurado E	
• Ritmo pobre en las conexiones con VD	0,10 cv
• Ajuste	0,10 cv
• Balanceo excesivo de brazos antes elem.de danza	0,10 cv
• Pausa innec.+ 2" Excesiva preparación	0,10 cv
• Apoyo adicional de la pierna en el lateral de la barra	0,30
• Agarrarse de la barra para evitar una caída	0,50
• Movimientos adicionales para mantener equilibrio	0,10-0,30-0,50
• Postura del cuerpo elementos de danza (Body shape) 0.1-0.3-0.5	

Artístico (-0,10 todas)	
Postura corporal pobre (cab.hom.cu)	
Insuficiente amplitud partes del cuerpo	
Insuf. Ampl. lanzamientos piernas	
Pies flex., relajados o hacia adentro	
No trabajo relevé	
Participación insuf. partes del cuerpo	
Ritmo y Tempo	
Trabajo del ejercicio como series	

Composición	
Entrada sin valor	
Falta de mov. Laterales complejos	
Falta de mov. Cerca complejos	
Más de un medio giro sobre los 2 pies	

Deducciones específicas Jurado D	
• Entrenamiento en el Podium	0.50p. NF
• Carrera sin entr. tocando tramp o barra	1.00p. NF
• Ejercicio sin salida	0.50p. NF
Ej.Corto: deduc.1/2 elem. - 8p; 3/4 elem.- 6p; 5/6 elem.- 4p; 7o+elem.- 0p	
Tiempo de caída	
El cronometraje comienza cuando la gimnasta está sobre sus pies después de la caída 60"ejercicio terminado, + de 10" -0,30p	
Sin salida -0.50 NF	

--	--

Postura	Elongaci	Amplitu lanzam	Pies	Releve	Partic partes cuerpo	Ritmo tiempo	Element descone	Entrada min. A	Lateral	Cerca	+ 1/2 giro igual

DV	Acro	Danza	TOTAL	DV
9I				CR
8H				CR
7G				CV
6F				CV
5E				
4D				TOTAL NOTA D
3C				
2B				
1A				TOTAL NOTA E
CR	EJECUCIÓN			
1- Danza				Ded. Neutrales
2- Giro/Rol				
3- Serie Acro		ARTÍSTICO		NOTA FINAL
4- Ad/lat/atr				

--	--

Postura	Elongaci	Amplitu lanzam	Pies	Releve	Partic partes cuerpo	Ritmo tiempo	Element descone	Entrada min. A	Lateral	Cerca	+ 1/2 giro igual

DV	Acro	Danza	TOTAL	DV
9I				CR
8H				CR
7G				CV
6F				CV
5E				
4D				TOTAL NOTA D
3C				
2B				
1A				TOTAL NOTA E
CR	EJECUCIÓN			
1- Danza				Ded. Neutrales
2- Giro/Rol				
3- Serie Acro		ARTÍSTICO		NOTA FINAL
4- Ad/lat/atr				

--	--

Postura	Elongaci	Amplitu lanzam	Pies	Releve	Partic partes cuerpo	Ritmo tiempo	Element descone	Entrada min. A	Lateral	Cerca	+ 1/2 giro igual

DV	Acro	Danza	TOTAL	DV
9I				CR
8H				CR
7G				CV
6F				CV
5E				
4D				TOTAL NOTA D
3C				
2B				
1A				TOTAL NOTA E
CR	EJECUCIÓN			
1- Danza				Ded. Neutrales
2- Giro/Rol				
3- Serie Acro		ARTÍSTICO		NOTA FINAL
4- Ad/lat/atr				

SUELO VO 1-2-3-4-5

VO1 Ejercicio obligatorio **Tiempo máx 60"**
REQUISITOS: **NOTA D = RC + Valor dificultad.**
 R1. Rondada Flk-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**

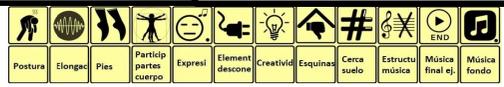
VO2 Ejercicio obligatorio excepto la serie de danza.
REQUISITOS **Tiempo máx 60"**
NOTA D = RC + Valor dificultad.
 R1. Pasaje de danza FIG (2 A/B).
 R2. Rondada flk-flak mortal atrás agrupado (3A).
 R3. Paloma de dos piernas, Flk-flak adelante (2A).
 R4. Salto carpado 1.107 + salto agrupado + salto carpado 1.107 COP (A) 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**

VO3 Ejercicio obligatorio Elementos A y B (mínimo 8) en este caso 5 danza y 3 acrobáticos.
REQUISITOS: **Tiempo máx 60"**
NOTA D = RC + Valor dificultad
 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 podrá 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

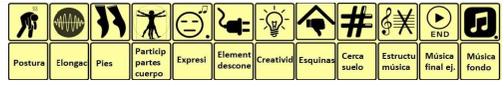
VO4 **Tiempo máx 1'10"** **NOTA D = RC + Valor dificultad (VD).**
 Ejercicio obligatorio: Elementos A, B y C (8 elementos).
REQUISITOS:
 R1. Pasaje de danza FIG (A/B/C) (2 elementos).
 R2. 1 línea acrobático FIG con mortal atrás.
 R3. Mortal adelante + mortal adelante (iguales o diferentes)
 R4. Saltos 1.107 + 1.106 + 1.109 (A) **en este orden.**
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.**

VO5 Elementos A, B, C y D (mínimo 8) **Tiempo máx 1'30"**
REQUISITOS: **NOTA D = RC + Valor dificultad + valor de enlace.**
 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.**

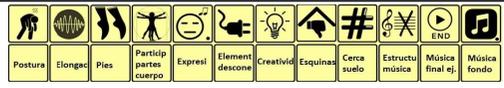
Valor de Enlace (CV)		
CV	t1	t2
Acro Indirecto	BC+D	C+E
	A+A+D	D+D
Acro Directo	A+D	A+E
	C+C	C+D
Mixto (1E)	D+D+B danza. E+D+D+A danza	1E+D+D+A danza
Giros con 1 pierna	D+B	Salida D o más



Acro	Danza	TOTAL	VD
.4 D			
.3 C			
.2 B			VE
.1 A			
RC	TOTAL RC	NOTA D	
R1			
R2			
R3			
R4			
Artístico	Ejecución	TOTAL EJE	
Ded. Neutrales	NOTA FINAL		



Acro	Danza	TOTAL	VD
.4 D			
.3 C			
.2 B			VE
.1 A			
RC	TOTAL RC	NOTA D	
R1			
R2			
R3			
R4			
Artístico	Ejecución	TOTAL EJE	
Ded. Neutrales	NOTA FINAL		



Acro	Danza	TOTAL	VD
.4 D			
.3 C			
.2 B			VE
.1 A			
RC	TOTAL RC	NOTA D	
R1			
R2			
R3			
R4			
Artístico	Ejecución	TOTAL EJE	
Ded. Neutrales	NOTA FINAL		

SUELO VO 6-7-8

VO6
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.

VO7
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.

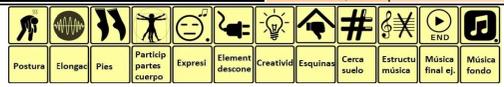
Composición artística y penalizaciones FIG.
Tiempo máximo 1'30".

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.

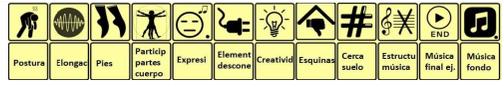
VO8 FIG
REQUISITOS:
Mínimo 3 requisitos FIG.= 1,50p.
RC: 3 x 0,50 = 1,50 puntos.
RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.
VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes.

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.

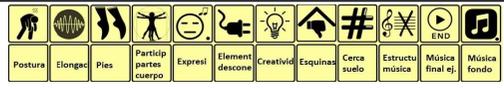
Valor de Enlace (CV)		
CV	0,1	0,2
Acro Indirecto	B/C + D	C + E
	A + A + D	D + D A + A + E
Acro Directo	A + D	A + E
	C + C	C + D
Mixtos 0,10	D mortal + B danza, E mortal + A danza (ambos en este orden)	
Giros con 1 pierna	D + B	Salida D (o más)



	Acro	Danza	TOTAL	VD
. 4 D				
. 3 C				
. 2 B				VE
. 1 A				
RC		TOTAL RC		NOTA D
R1				
R2				
R3				
R4				
Artístico		Ejecución		TOTAL EJE
Ded. Neutrales		NOTA FINAL		



	Acro	Danza	TOTAL	VD
. 4 D				
. 3 C				
. 2 B				VE
. 1 A				
RC		TOTAL RC		NOTA D
R1				
R2				
R3				
R4				
Artístico		Ejecución		TOTAL EJE
Ded. Neutrales		NOTA FINAL		



	Acro	Danza	TOTAL	VD
. 4 D				
. 3 C				
. 2 B				VE
. 1 A				
RC		TOTAL RC		NOTA D
R1				
R2				
R3				
R4				
Artístico		Ejecución		TOTAL EJE
Ded. Neutrales		NOTA FINAL		

SENIOR	SUELO
---------------	--------------

Requisitos de Composición (CR) 2,00p	Valor de Enlace (CV)			Deducciones específicas Jurado E	Artístico	Composición	Deducciones específicas Jurado D	
1- SG: Pasaje de danza compuesto por dos saltos desde una pierna leaps o hops- diferentes, (del Código) enlazados directa o indirectamente 2 – Mortal con giro EL (mín. 360°) 3 – Mortal con doble giro ET 4 – Mortal atrás y mortal adelante (no inversiones sin manos) dentro misma o dif. línea Dentro de los 8 elementos: 3 Danza 3 Acro y 2 elementos opcionales El máx.núm.líneas acrobáticas 4. SIN salida si solo se realiza una sola línea	CV	0,1	0,2	<ul style="list-style-type: none"> • Ajuste (pasos innecesarios) • Balanceo excesivo de brazos antes elementos de danza • Pausa (aplicar a los 2 seg.) • El ejercicio comienza i/o terminadirectamente con una línea acro • Línea acro subsecuente a una línea acro. Sin coreo entre • Mas de 1 línea acro subsecuente • El ejercicio acaba con un elemento acro, sin coreografía 	<ul style="list-style-type: none"> - Postura corporal pobre (cabeza, hombros, tronco) - Amplitud insuficiente de partes del cuerpo - Pies flexionados/relajados/hacia adentro - Participación insuficiente de partes del cuerpo - Falta de expresión con la música 0.10-0.30 - Ejercicio como series elementos desconectados 	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de creatividad todo ejercicio - Falta de presentación al Jurado D - Coreo de las esquinas falta variedad - Ausencia de mov. Cerca del suelo 	<ul style="list-style-type: none"> - Impulsión fuera de la línea - Falta de presentación al Jurado D - No pies primero - Ayuda (1punto) - Permanencia no autorizada entrenador - Uso magnesio o dañar los aparatos - Falta de emblemata nacional y/o colocación - Indumentaria leotardo, joyas, vendaje 	<ul style="list-style-type: none"> No DV, CV, CR 0,30 NF No DV, CV, CR 0,50 0,50 0,30 0,30
	Acro Indirecto	B/C + D	C + E					
CR 2,3,4 deben ejecutarse dentro de una línea acro								
Acro Directo	A + D	A + E	C + D					
Mixtos 0,10	D mortal + B danza, E mortal + A danza (ambos en este orden)	C + C	C + D					
Giros con 1 pierna	D + B	Salida D (o más)						
LÍNEA: 1 pie o mano fuera -0,10 ambos fuera -0,30				• Postura del cuerpo elementos de danza (Body shape) 0,1-0,3-0,5	añadir altura, precisión, desequilibrio		Sin salida 0,50 NF Ej.Corto: deduc.1/2 el. - 8p 3/4el.- 6p 5/6el.- 4p 7o+el.- 0p	

Postura	Elongac	Pies	Particip partes cuerpo	Expresi	Element descono	Creativid	Esquinas	Cerca suelo	Estructu música	Música final ej.	Música fondo

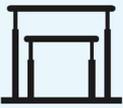
DV	Acro	Danza	TOTAL	DV
. 9 I				
. 8 H				CR
. 7 G				
. 6 F				CV
. 5 E				
. 4 D				TOTAL NOTA D
. 3 C				
. 2 B				
. 1 A				TOTAL NOTA E
CR			EJECUCIÓN	
1- Danza				Ded. Neutrales
2- EL360°				
3- Doble mortal		ARTÍSTICO		NOTA FINAL
4- Adlla/tr				

Postura	Elongac	Pies	Particip partes cuerpo	Expresi	Element descono	Creativid	Esquinas	Cerca suelo	Estructu música	Música final ej.	Música fondo

DV	Acro	Danza	TOTAL	DV
. 9 I				
. 8 H				CR
. 7 G				
. 6 F				CV
. 5 E				
. 4 D				TOTAL NOTA D
. 3 C				
. 2 B				
. 1 A				TOTAL NOTA E
CR			EJECUCIÓN	
1- Danza				Ded. Neutrales
2- EL360°				
3- Doble mortal		ARTÍSTICO		NOTA FINAL
4- Adlla/tr				

Postura	Elongac	Pies	Particip partes cuerpo	Expresi	Element descono	Creativid	Esquinas	Cerca suelo	Estructu música	Música final ej.	Música fondo

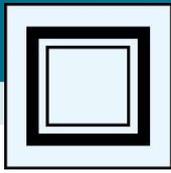
DV	Acro	Danza	TOTAL	DV
. 9 I				
. 8 H				CR
. 7 G				
. 6 F				CV
. 5 E				
. 4 D				TOTAL NOTA D
. 3 C				
. 2 B				
. 1 A				TOTAL NOTA E
CR			EJECUCIÓN	
1- Danza				Ded. Neutrales
2- EL360°				
3- Doble mortal		ARTÍSTICO		NOTA FINAL
4- Adlla/tr				



CATEGORÍA	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
Vía Olímpica 1 Pre-Benjamín. Hasta 8 años	Ejercicio obligatorio. REQUISITOS: R1. Vueltos 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 vueltos 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.
Vía Olímpica 2 Pre-Benjamín. Hasta 9 años	Ejercicio obligatorio (8 elementos). REQUISITOS: R1. Kippe BI, impulso atrás mínimo a 45ª 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. Vueltos por debajo de la horizontal (-0,3; -0,5). Impulso atrás mínimo a 45ª solo R1 . 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.	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, Stalder o molino de plantas) mínimo a 45ª (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 45ª (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 arás. NOTA D = RC + Valor dificultad (VD). VD= 7 ELEMENTOS + LA SALIDA.	R2. No llegar a 45ª no requisito. R3. Piernas flexionadas (-0,1; -0,3; -0,5). R3. Impulso atrás (no requisito de grados) R4. No llegar a 45ª= 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.
Vía Olímpica 4 Alevín. Hasta 11 años	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 10ª 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.
Vía Olímpica 5 Infantil. Hasta 12 años.	Elementos A, B, C y D (mínimo 8). REQUISITOS: R1. Dos presas diferentes R2. Molino atrás. R3. 1 elemento con 180º de giro o más pasando por la vertical. R4. Elemento con vuelta libre o de plantas a la vertical (adelante o atrás). (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.
Vía Olímpica 6 Pre-Juvenil. Hasta 13 años.	Elementos A, B, C y D (mínimo 8). REQUISITOS: FIG. 2 requisitos= 1p. VD cuentan los 8 elementos de más valor diferentes. RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos.	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.
Vía Olímpica 7 Juvenil. 13, 14 y 15 años (Código FIG Júnior 3 requisitos).	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.
Vía Olímpica 8 Sénior. 16 años y >16 años.	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.
Vía Olímpica 9 Júnior. 14 y 15 años (FIG Júnior).	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.
Vía Olímpica 10 Élite. 16 y >16 años (FIG Sénior).	Elementos COP (mínimo 8).	Código FIG en su totalidad.	



CATEGORÍA	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
Vía Olímpica 1 Pre-Benjamín. Hasta 8 años	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 180º a 150º (30º desde la vertical) -0,10 puntos. De 150º a 135º (45º desde la vertical) -0,30 puntos. A partir de 135º 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.
Vía Olímpica 2 Pre-Benjamín. Hasta 9 años	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.
Vía Olímpica 3 Pre-Alevín. Hasta 10 años.	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 (R4) (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 1er elemento con vuelo y apoyo de manos seguido de un inmediata despegue/rebote al 2º elemento, o -Recepción del 1er elemento con vuelo (con o sin apoyo de manos) sobre una pierna y apoyo de la pierna libre con un rebote inmediato desde dos piernas al 2º elemento.	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	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.
Vía Olímpica 5 Infantil. Hasta 12 años.	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 acrobática: 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.
Vía Olímpica 6 Pre-Juvenil. Hasta 13 años.	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.
Vía Olímpica 7 Juvenil. 13, 14 y 15 años (Código FIG Júnior 3 requisitos).	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.	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.
Vía Olímpica 8 Sénior. 16 años y >16 años.	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 (FIG Júnior).	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 (FIG Sénior).	FIG. Elementos COP (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.	



CATEGORÍA	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
Vía Olímpica 1 Pre-Benjamín. Hasta 8 años	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 360º 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	Ejercicio obligatorio: excepto la serie de danza. REQUISITOS: 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 360º (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.	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	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) en este orden. 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.	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 360º 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.	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: 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.	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).	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).	FIG. Elementos COP (mínimo 8). Mínimo 3 de danza y 3 acrobáticos, y los dos restantes libre.	Código FIG en su totalidad.	

ARTÍSTICO SUELO

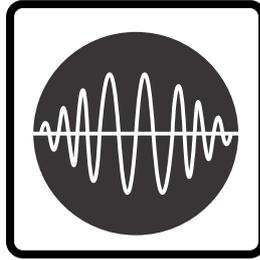
PRESENTACIÓN ARTÍSTICA

PC



Postura pobre del cuerpo
(0,1)

E



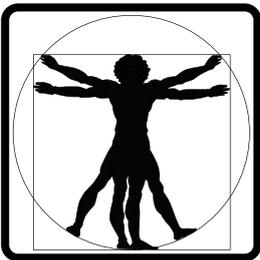
Insuficiente amplitud (máxima
elongación de los movimientos)
(0,1)

PP



Trabajo pobre de pies
(0,1)

IM



Insuficiente participación
de las partes del cuerpo
(0,1)

EX



Poca relación expresiva
con el estilo de la música
(0,1-0,3)

EE



Elementos
desconectados
(0,1)

COMPOSICIÓN

CC



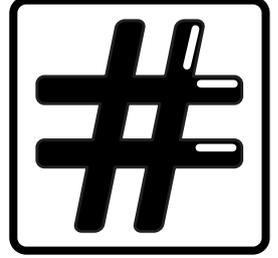
Insuficiente complejidad
o creatividad en los
movimientos
(0,1)

CE



Coreografía pobre en las
esquinas / falta de variedad
(0,1)

#



Falta de movimientos
tocando el suelo
(0,1)

MÚSICA Y MUSICALIDAD

MU



Música sin estructura
(0,1)

F



Falta de sincronización
entre movimiento y pulso
musical al final del ejercicio
(0,1)

MF



Música de fondo
(0,1 - 0,3)

ARTÍSTICO BARRA

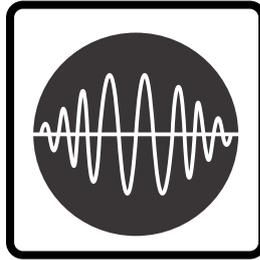
PRESENTACIÓN ARTÍSTICA

PC



Postura pobre del cuerpo
(0,1)

E



Insuficiente amplitud (máxima
elongación de los movimientos)
(0,1)

AB



Insuficiente amplitud en
balanceos y
lanzamientos de piernas
(0,1)

PP



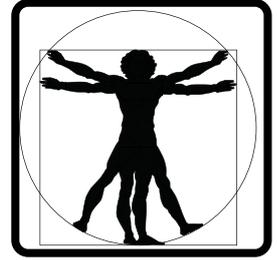
Pies no
extendidos/relajados/rota
dos hacia adentro
(0,1)

RE



Trabajo pobre en relevé
(0,1)

IM



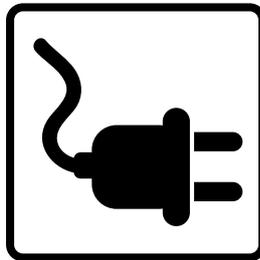
Insuficiente participación
de las partes del cuerpo
(0,1)

RI



Insuficiente variación en
el ritmo y tiempo en los
movimientos
(0,1)

EE



Ejercicio como una serie
de elementos
desconectados
(0,1)

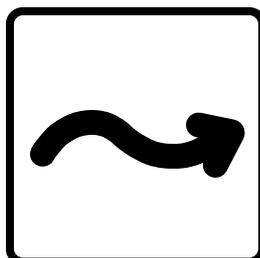
COMPOSICIÓN

LA



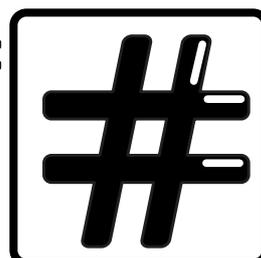
Entrada sin VD
(0,1)

MU



Falta de movimientos
laterales
(0,1)

#



Falta de de
movimientos/elementos
cerca de la barra
(0,1)

U



Más de un 1/2 giro
sobre 2 pies
(0,1)