

# rfeg

real federacion española de gimnasia

**GIMNASIA  
TRAMPOLÍN**  
PROGRAMA  
TÉCNICO  
CAMPEONATO  
NACIONAL  
BASE  
2023



# GIMNASIA TRAMPOLÍN PROGRAMA TÉCNICO CTO. NACIONAL BASE 2023

Octubre de 2022

El contenido de los ejercicios corresponderá con el programa técnico de cada una de las categorías y de cada aparato. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (\*) en la tarjeta de competición.

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

## 1. TRAMPOLÍN INDIVIDUAL

### 1.1. BASE ALEVÍN

El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberá incluir entre ellos los siguientes:

- Un elemento con caída de pecho o con caída de espalda.
- Un elemento con caída de sentado.

- Un elemento con rotación longitudinal y sin rotación transversal, con salida y aterrizaje sobre los pies (medio giro (-1), giro completo (-2) y sin aterrizaje en caída de sentado.
- Un elemento con 360° de rotación transversal.

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser superior a 1,6 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 1,6 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de las/os gimnastas de cara a su puntuación final.

## **1.2. BASE INFANTIL**

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberá incluir entre ellos los siguientes:

- Un elemento con caída de pecho.
- Un elemento con caída a espalda.
- Un elemento con 360° de rotación transversal y sin rotación longitudinal.
- Un elemento con 360° de rotación transversal y 180° de rotación longitudinal.

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser superior a 4,0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 4,0 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de las/os gimnastas de cara a su puntuación final.

## **3. BASE CADETE**

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberá incluir entre ellos los siguientes:

- Un elemento con caída de pecho.
- Un elemento con caída a espalda.
- Un elemento con 360° de rotación transversal y sin rotación longitudinal.
- Un elemento con 360° de rotación transversal y 180° de rotación longitudinal.

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser superior a 6,0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 6,0 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de las/os gimnastas de cara a su puntuación final.

## **4. BASE JUVENIL**

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos. El primer pase de la fase preliminar, que deberá estar compuesto por diez elementos diferentes, deberá incluir entre ellos los siguientes:

- Un  $\frac{3}{4}$  hacia adelante o hacia atrás.
- Un salto mortal hacia atrás (4-).
- Un salto mortal hacia adelante con medio giro (41).

La dificultad de segundo ejercicio no podrá ser superior a 8,0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 8,0 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de las/os gimnastas de cara a su puntuación final.

## **2. DMT**

Todas las categorías seguirán el Código FIG.

## **3. TUMBLING**

### **1. BASE ALEVÍN**

Un pase libre en la fase preliminar de 4 elementos.

A excepción de las ruedas laterales solo se podrán incluir elementos que estén en las tablas de dificultad FIG.

No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.

### **2. BASE INFANTIL**

Dos ejercicios en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.

El primer pase de la fase preliminar será el siguiente:

- Rondada- Flic Flac - Flic Flac - elemento libre incluido en las tablas de Dificultad FIG de Tumbling.

El segundo pase será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer pase. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, la dificultad del pase será cero.

No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.

### **3. BASE CADETE**

Dos ejercicios en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.

El primer pase de la fase preliminar será el siguiente:

- Rondada- Flic Flac - Flic Flac - elemento libre incluido en las tablas de Dificultad FIG de Tumbling.

El segundo pase será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer pase. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, la dificultad del pase será cero.

No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.

#### **4. BASE JUVENIL**

Dos ejercicios en la fase preliminar de 4 elementos cada uno. El primer pase de la fase preliminar será el siguiente:

- Rondada – Flic Flac – Flic Flac – Salto mortal atrás agrupado (4-0).

El segundo pase será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer pase. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, la dificultad del pase será cero.

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.