rfeg Real Federación Española de Gimnasia

PROGRAMA TÉCNICO NIVELES **2026**

GAM

Programa Técnico de Base 2026

Edades y categorías

Categoría	Edad	Año de nacimiento
Base 1	Hasta 9 años (no permitido menores de 7 años)	2019-2017
Base 2	Hasta 11 años	2019-2015
Base 3	Hasta 13 años	2019-2013
Base 4	Hasta 15 años	2019-2011
Base 5	Hasta 17 años	2019-2009

1. Generalidades

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos, salvo excepciones autorizadas por la RFEG, solicitadas por la correspondiente FFAA y debidamente justificadas.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4,0 puntos. Salvo excepciones reflejadas en la normativa
- Existen varias bonificaciones especificadas en cada uno de los 6 aparatos, serán normalmente 4 que otorgarán 0,5 puntos cada una, salvo excepciones reflejadas en la normativa
- En potro con arcos o seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de necesitar colchonetas adicionales que lleguen a la altura del potro para salto las medidas mínimas serán de 3 metros de largo por 2 de ancho
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 (Cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.

- Para otorgar las bonificaciones se seguirá el mismo criterio del código FIG salvo excepciones reflejadas en la normativa
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección, pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde	
4 Secciones	10 puntos
3 Secciones	8 puntos
2 Secciones	6 puntos
1 Sección	4 puntos
Sin secciones	0 puntos

Ejercicios Base 1

Programa Técnico Base 1

Suelo Base 1		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Pista de Suelo (12 m x 12 m) Trayectoria de desplazamiento: Diagonal-Diagonal	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Parada y falta de ritmo en la voltereta saltada..... Falta de amplitud en el pino empujar..... Falta de amplitud en la voltereta lanzada..... Faltas técnicas en elementos de elasticidad..... Sin mantenimiento en las posiciones..... Mantenimientos menos de 2”..... Falta de continuidad en la rítmica.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,5** **0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y voltereta adelante lanzada. Posición de firmes con brazos arriba y pino empujar (pica-pica) a voltear adelante a sapo 2”.	Mortal adelante agrupado en lugar de voltereta. 0,5 puntos.
2	1,0	Ángulo 2”. Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2” + ½ giro a Plancha Facial 2”. Flexión de rodillas y elevarse a firmes brazos arriba.	Ángulo piernas verticales (El. I-02) 0,5 puntos.
3	1,0	Voltereta atrás (permitido piernas y brazos doblados o extendidos, cuarta o quinta). Paso adelante y pasar por apoyo invertido. Pino volteando adelante y elevarse a posición de firmes brazos arriba con piernas dobladas o piernas extendidas a elegir.	Mantener vertical 2”. (menos de 2” no bonifica ni penaliza). 0,5 puntos.
4	1,0	Pasos de impulso y rondada salto arriba.	Flic-flac salto arriba después de la rondada 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Seta Base 1		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Seta o seta con 1 arco: Entre 40 cm y 70 cm de diámetro. Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 10 y 20 cm. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular. **Criterios específicos** Falta de extensión del cuerpo..... Falta de amplitud..... Tocar con piernas o cuerpo la seta..... Golpear con piernas o cuerpo la seta..... Falta de giro (<180°) en la alemana.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3** **0,1 – 0,3** **0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor		Descripción	Bonificación
1	1,0	1 Molino	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (1er MOLINO).	SETA SIN ARCO 8 molinos + alemana 0,5 puntos
2	1,0	1 Molino	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (2°MOLINO)	SETA SIN ARCO 12 molinos + alemana 1,0 punto
3	1,0	1 Molino	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (3er MOLINO).	SETA CON ARCO 4 molinos + alemana 0,5 puntos
4	1,0	1 Molino + Alemana	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (4° MOLINO) + salida de alemana por delante de la seta.	SETA CON ARCO 8 molinos + alemana 1,5 puntos 12 molinos + alemana 2,0 puntos
Total	**4,0 puntos**		**NOTA:** **Válido el otro sentido de movimiento circular**	Bonificación máxima 2,0 puntos

Anillas Base 1

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Anillas: Altura: Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura toma de vuelo ..... Error en la posición del cuerpo ..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez ..... Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... Falta de altura en la salida ..... Sin parada en las posiciones estáticas ..... Sin parada en las posiciones estáticas de 5" ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5" ..... Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" .. Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" ..... Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,5** **1,0** **0,5** **0,3** **0,3**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante hasta la horizontal, piernas atrás, piernas adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2".	Con ayuda del entrenador, subir al apoyo con brazos extendidos 5" (cuerpo extendido), bajar controladamente por detrás a vela (suple toda la sección 1hasta la vela) 0,5 puntos
2	1,0	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás. (DOS VUELOS ADELANTE Y ATRÁS)	Desde apoyo 5" pasar a posición de ángulo 5" en el apoyo y bajar controladamente por detrás a vela (suple toda la sección 1 hasta la vela) 0,5 puntos
3	1,0	Vuelo adelante, vuelo atrás. Vuelo adelante, vuelo atrás. (dos vuelos adelante y atrás)	Hacer dislocación atrás (El. I-25) sin parada y en extensión antes de la salida 0,5 puntos
4		Salida por detrás buscando el apoyo en las anillas.	Vuelo adelante y salida de mortal agrupado 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Salto Base 1		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura de las colchonetas 60cm. Trampolín doble.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Código FIG para elementos acrobáticos.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5 -- 1pto**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
Altura 60cm	4,0 puntos 4,5 puntos 5,0 puntos	Mortal agrupado adelante. Mortal carpado adelante. Mortal extendido adelante.	Bonificaciones: • Trampolín simple: 0,5 puntos. • Clavar: 0,5 puntos.

Paralelas Base 1		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín doble. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos ..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de 45°	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Sin carrera y con ayuda del entrenador subir al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas, cuerpo extendido 2". Ángulo 2".	Kippe/Larga a piernas abiertas , (sustituye la subida del entrenador)(permitidos unos pasos de carrera) 0,5 puntos
2	1,0	Abrir piernas y flexo-extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Realizar ángulo piernas verticales 2" en vez del ángulo 2" 0,5 puntos
3	1,0	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	Realizar el primer vuelo a la vertical 0,5 puntos
4	1,0	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y desplazando una mano por delante de otra, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida por apoyo invertido 2" 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Barra Fija Base 1		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura de la Barra Fija: Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 25 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Separar piernas ..... No voltear sobre las manos..... Despegue con brazos flexionados ..... Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas estiradas por encima de la barra al apoyo.	Realizar Kippe en lugar de vuelta canaria (permitido parada 1”). 0.5 puntos Ballestón después de la kippe (Permitida parada 1"). 0.5 puntos
2	1,0	Pequeño despegue y bascular hacia atrás a vuelo por delante, balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	Despegue mínimo horizontal vuelta atrás + poltrón 0.5 puntos
3	1,0	Balanceo atrás (mínimo horizontal) +balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) +balanceo adelante (mínimo horizontal).	
4	1,0	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida buscando el apoyo de la barra.	Salida de mortal agrupado, carpado o planchado 0.5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Ejercicios Base 2

Programa Técnico Base 2

Suelo Base 2		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral- diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución **Criterios específicos** Falta de altura en el León ..... Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2" ..... Posiciones no mantenidas ..... Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en el salto..... Falta de ritmo.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,3** **0,5** **0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes pasos de impulso Paloma León (EL.II-7) (sin bote intermedio) a firmes manos arriba. Lanzamiento de una pierna con ¼ de giro al lateral del suelo. Rueda lateral, paso adelante, los brazos en prolongación del cuerpo, apoyar manos en el suelo haciendo pino empujar (pica-pica) a voltear adelante a Spagat de frente o lateral 2", juntar piernas atrás.	Paloma + flic-flac + león (Sustituye a la paloma león). 0,5 puntos
2	1,0	Realizar medio molino y volver a posición sentado piernas juntas y ángulo 2".Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal pasajera + ½ giro a Plancha Facial pasajera.Flexión de rodillas y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y estiradas de manera controlada y elevarse a firmes	Dos molinos piernas juntas o americanos en vez de medio molino. 0,5 puntos
3	1,0	Voltereta atrás y acomodarse para la diagonal. Cualquier balanza 2" (EL.I-61). Unos pasos de impulso y mortal adelante.	Mortal +mortal 0,5 puntos
4	1,0	Lanzamiento de una pierna con medio giro y acomodarse de nuevo a la diagonal. Unos pasos de impulso y ante-salto rondada, flic flac salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba.	2 flic- flacs salto arriba 0,5 punto
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Seta Base 2		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Seta o seta con 1 arco: Entre 40 cm y 70 cm de diámetro. Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 10 y 20 cm. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular. **Criterios específicos** Falta de extensión del cuerpo..... Tocar con piernas o cuerpo la seta..... Golpear con piernas o cuerpo la seta..... Falta de giro (<180°) en la alemana..... Falta de amplitud.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,3** **0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor		Descripción	Bonificación
1	1,0	1 +1/2 molino	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda.	SETA SIN ARCO: Hacer Checo después del 3er molino 0,5 puntos
2	1,0	1 +1/2 molino	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma.	SETA SIN ARCO: Realizar 7°, 8°, 9° y 10° molino + alemana 0,5 puntos
3	1,0	1 +1/2 molino	Pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda.	SETA CON ARCO: Realizar el ejercicio básico + 0,5 puntos
4	1,0	1 +1/2 molino + Alemana	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas. atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma + salida de alemana por delante de la seta.	SETA CON ARCO: Checo después del 3er molino 1,0 punto SETA CON ARCO: Realizar 7°, 8°, 9° y 10° molino + alemana 0,5 puntos
Total	**4,0 puntos**		**NOTA:** **Válido el otro sentido de movimiento circular**	Bonificación máxima 2,0 puntos

Anillas Base 2		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Anillas: Altura: Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura toma de vuelo..... Error en la posición del cuerpo ..... Falta de extensión en la dislocación adelante..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez ..... Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... Falta de extensión en la dislocación atrás ..... Falta de altura en la salida ..... Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Subida con ayuda del entrenador, ángulo 5” en el apoyo y bajar controladamente por detrás a vela	Subida a fuerza al apoyo 0,5 puntos Desde ángulo 5” pasar a posición de “pollo”5” (cadera altura de los hombros con piernas juntas y dobladas) y bajar a vela. 0.5 puntos Después del pollo subir a pino de hombros 2 “ y bajar a vela 0,5 puntos
2	1,0	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante + vuelo atrás.	
3	1,0	Vuelo hacia adelante + vuelo atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás.	
4	1,0	Vuelo hacia adelante, dislocación atrás (El. I-25), salida de mortal planchado atrás.	Hacer dislocación adelante extendida tras el 2° vuelo atrás 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Salto Base 2		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura del caballo 1,10 metros. Colchonetas a la altura de la plataforma para todos los saltos. Trampolín doble.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de extensión en el primer vuelo ..... Brazos flexionados durante el apoyo de manos..... Hombros adelantados en el momento del apoyo ..... Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo..... Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo.	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
Altura 60cm	4,0 puntos 4,0 puntos 5,0 puntos 5,5 puntos	Paloma (El. 201) Rondada Mortal extendido adelante por encima de la plataforma Entrada de Yurchenko sin mortal (obligatorio trampolín simple)	Trampolín simple: 0,5 puntos. Clavar mortal extendido adelante: 0,5 puntos. Caer de espaldas a bloqueo desde entrada de Yurchenko 0,5 puntos.

Paralelas Base 2

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín doble. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos ..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de 45°	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Unos pasos de carrera y subir al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre las bandas cuerpo extendido 2". + Ángulo 2".	Olímpico piernas abiertas 2" tras el ángulo 0,5 puntos
2	1,0	Flexión - extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Moy a manos desde el primer vuelo atrás para continuar con el primer balanceo atrás de la sección 3 0,5 puntos
3	1,0	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	Último vuelo a pino 2" 0,5 puntos
4	1,0	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo 45°). Y desplazando una mano, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida mortal agrupada, carpa o plancha 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Barra Fija Base 2		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura de la Barra Fija: Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Separar piernas ..... No voltear sobre las manos..... Falta de continuidad en la unión de la Kippe o la vuelta atrás con el despegue ..... Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Salida con ausencia de la fase de vuelo ..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas extendidas por encima de la barra al apoyo.	Realizar toma de impulso + Kippe en lugar de vuelta canaria seguido despegue. 0.5 puntos (Sin parada continuar a la sección 2)
2	1,0	Despegue a la horizontal y vuelta atrás, bascular hacia atrás a vuelo por delante. Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (Mínimo horizontal).	Quinta después del despegue en vez de vuelta atrás. 0.5 puntos
3	1,0	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	Dos molinos + poltrón. 0.5 puntos
4	1,0	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida mortal agrupado o carpado.	Salida de mortal en plancha 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Ejercicios Base 3

Programa Técnico Base 3

Suelo Base 3		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral- diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en el mortal..... Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2” ..... Posiciones no mantenidas ..... Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en el salto..... Falta de ritmo.....	Código FIG en vigor. **0,1– 0,3 – 0,5** **0,1– 0,3 – 0,5** **0,3** **0,5** **0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes, pasos de impulso, Paloma mortal agrupado, paso lanzado con ¼ de giro, los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2”) y voltear a Spagat de frente, lateral o sapo 2”	Paloma Mortal adelante en plancha 0,5 puntos.
2	1,0	Volver a posición sentado piernas juntas ángulo 2”. Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal pasajera + ½ giro a Plancha Facial pasajera.	Ángulo piernas verticales (El. I-02) 0,5 puntos.
3	1,0	Flexión de rodillas y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical. Bajar piernas juntas y estiradas y elevarse a firmes brazos arriba. Quinta. Paso atrás para acomodarse a la diagonal. Cualquier balanza 2” (EL. I-61)	Tras la flexión de rodillas, posición de firmes brazos arriba + Olímpico 0,5 puntos.
4	1,0	Unos pasos de impulso y ante salto rondada flic flac mortal agrupado.	Rondada + flic flac + mortal en plancha 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Caballo con Arcos Base 3		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Caballo sin arcos: Altura: Código Fig Colchoneta: Altura: 10 cm. Permitida hasta 2 colchonetas adicionales: 25 cm	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular. **Criterios específicos** Falta de extensión del cuerpo..... Tocar con piernas o cuerpo la seta ..... Golpear con piernas o cuerpo la seta ..... Falta de giro (< 180°) en la alemana	Código FIG en vigor. **0,1– 0,3 – 0,5** **0,3** **0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	2 molinos rusos	4 klimenkos 0,5 puntos
2	1,0	2 molinos rusos	8 klimenkos 1,0 puntos
3	1,0	2 molinos rusos	Realización en una sola subida los 8 rusos y los 4 klimenkos 1,5 puntos
4	1,0	2 molinos rusos + alemana	Realización en una sola subida los 8 rusos y los 8 klimenkos 2,0 punto
Total	**4,0 puntos**		Bonificación máxima 2,0 puntos

- Se pueden realizar dos subidas para la realización del ejercicio, la segunda para hacer los molinos klimenkos.
- La bajada deberá hacerse lateralmente para los molinos Klimenkos.
- Para las transiciones se podrán realizar desplazamientos y/o molinos con ½ giro (checa, Stöckli, ½ pivot, ½ rusa, etc.)

Anillas Base 3

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Anillas: Altura: Código FIG. Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura toma de vuelo ..... Error en la posición del cuerpo ..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez ..... Falta de altura en las dislocaciones ..... Error en la posición del cuerpo. Cada vez ..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90° manteniendo 2", (ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180°. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (Vela) 2".	Desde la suspensión piernas estiradas 90° 2", elevar piernas estiradas a la posición de huevo en suspensión 2" con piernas plegadas al cuerpo, línea de brazos, hombros y espalda de 180ª . Continuar elevando piernas a vela 2" 0,5 puntos
2	1,0	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse a vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal + vuelo atrás + dislocación adelante (El. I-37).	Después de la dislocación hacer libre al apoyo y ángulo 2" + Voltear adelante desde el apoyo 0,5 puntos
3	1,0	Vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal + vuelo atrás mínimo a la horizontal + vuelo adelante + dislocación atrás (El. 1-25).	Dislocación atrás (El. I-25) con el hombro por encima de la parte superior de las anillas 0,5 puntos
4	1,0	Vuelo adelante con salida de cualquier mortal atrás planchado.	Doble mortal atrás agrupado 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Salto Base 3		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura del caballo de salto: 1,20 metros. Trampolín doble o sencillo.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.

Sección	Valor	Bonificación
Altura 1,20 m	Los gimnastas realizarán un salto del Código FIG sumando 1,5 puntos de dificultad al valor del salto del Código	Realizar un salto mínimo 1,8: 0,5 puntos. Realizar un salto mínimo 2,2: 1 punto. Realizar un salto mínimo 2,6: 1,5 puntos. Clavar un salto mínimo 1,8: 0,5 puntos.

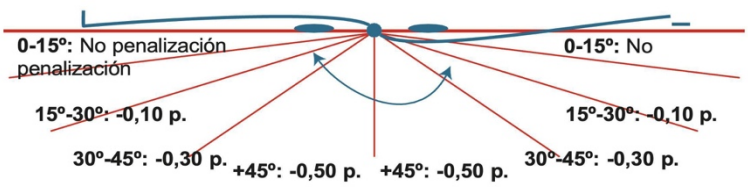
Paralelas Base 3		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Opcional: Uso de trampolín	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Salón sin fase de vuelo..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de la horizontal	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes pasos de carrera y realizar Kippe/Larga E 3.73 vuelo atrás vuelo adelante, y vuelo atrás para lanzarse a Moy al apoyo braquial.	Vuelo por detrás a pino después de la Kippe/Larga, 0,5 puntos
2	1,0	Desde braquial libre por detrás al apoyo, ángulo 2" abrir piernas y flexo extensión de piernas sobre las bandas balanceo atrás mínimo a la horizontal.	Moy al apoyo en vez de a braquial, vuelo atrás para frenar y pasar al ángulo. 0,5 puntos
3	1,0	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	Después del ángulo, Olímpico Mantenido (El. I-26) 2" y pasar a la sección 3
4	1,0	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante y Salida mortal atrás agrupada o carpada	Salida de mortal atrás planchado 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Barra Fija Base 3		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura de la Barra Fija: Código FIG. Colchoneta: Altura: 20 cm. Longitud: 10 m. Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Separar piernas ..... No voltear sobre las manos..... Despegue con brazos flexionados ..... Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Cambio por debajo de la horizontal ..... Salida con ausencia de la fase de vuelo ..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión, toma de vuelo Kippe. Despegue (mínimo horizontal) y vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos estirados.	Kippe despegue a pino. (E 3.1) 0.5 puntos Quinta. 0.5 puntos
2	1,0	Bascular hacia atrás a balanceo por delante y balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante, realizar ½ giro y cambiar ambas manos por delante a la horizontal.	3 molinos de pecho (El l31) tras la quinta (no hay que hacer la vuelta de apoyo atrás) tras los 3 molinos bajar a la barra + poltrón 0.5 puntos
3	1,0	Balanceo adelante (mínimo horizontal) +Balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal)	Cambio desde el último molino a 45° + salida de mortal 0.5 puntos
4	1,0	Balanceo adelante (mínimo horizontal) +Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado, carpado o planchado.	
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Ejemplo de penalización en los vuelos



Ejercicios Base 4

Programa Técnico Base 4

Suelo Base 4		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral- diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución **Criterios específicos** Falta de altura en el León ..... Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2" ..... Posiciones no mantenidas ..... Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en el salto..... Falta de ritmo..... Faltas técnicas en el flic flac	Código FIG en vigor. **0,1– 0,3 – 0,5** **0,1– 0,3 – 0,5** **0,3** **0,5** **0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y realizar mortal agrupado + mortal agrupado. Paso adelante lanzado y colocarse en el lateral los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2").	Mortal en plancha + mortal agrupado 0,5 puntos
2	1,0	Voltear a ponerse de pie con piernas separadas + Olímpico (EL.I-7). Bajar controladamente a posición de firmes.	Voltear a spagat 2" + Olímpico 2". 0,5 puntos
3	1,0	Salto arriba con ½ giro. Quinta. Acomodarse para la diagonal y cualquier balanza 2" (EL.I-61)	Quinta medio giro. (sustituye el salto con medio giro) 0,5 puntos
4	1,0	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada Flic–Flac + mortal atrás (agrupado, carpado o planchado).	Mortal atrás en plancha con pirueta. (E4.8) 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Caballo con Arcos Base 4		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Caballo sin arcos: Altura: Código Fig Colchoneta: Altura: 10 cm. Permitida colchoneta adicional: 25 cm	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Golpear con piernas o cuerpo el caballo..... Falta de extensión del cuerpo ..... Desviación angular del cuerpo.....	Código FIG en vigor. **0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Realizar 4 molinos rusos	Realización en una sola subida las 8 rusos y los 8 klimenkos 0,5 punto
2	1,0	4 molinos rusos	Realización en una sola subida desplazamiento Magyar o Sivado 1,5 puntos
3	1,0	4 klimenkos	
4	1,0	4 klimenkos	Realización en una sola subida desplazamiento Magyar o Sivado 2,0 puntos con 2 molinos Rusos y 2 Klimenkos adicionales
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

- Se pueden realizar dos subidas para la realización, la segunda será entre secciones 2 y 3.
- La bajada deberá hacerse desde apoyo frontal (por detrás del molino) y a pies juntos, recepción detrás del caballo para molinos rusos o lateralmente para molinos Klimenkos.
- Para las transiciones se podrán realizar desplazamientos y/o molinos con ½ giro (checa, Stöckli, ½ pivot, ½ rusa, etc.)

Anillas Base 4

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Anillas: altura Código FIG. Colchoneta: altura 20 cm. Opcional: colchoneta de seguridad.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura toma de vuelo ..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez ..... Error en la posición del cuerpo. Cada vez ..... Falta de altura en la dislocación ..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1– 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90° manteniendo 2", (ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180°. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (vela) 2".	Después de la sección 1, realizar toma de impulso dislocación atrás (El. I-25) seguido de Delchev (El. 3.50). Continuar volteando adelante al primer vuelo hacia atrás de la sección 2. 0,5 puntos
2	1,0	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás a libre + ángulo 2"	Libre a Stalder 0,5 puntos
3	1,0	Voltear adelante + vuelo atrás + vuelo adelante + dislocación atrás (El. I-25)	Dislocación atrás (El. I-25) con el hombro por encima de la parte superior de las anillas 0,5 puntos
4	1,0	Salida de mortal atrás en plancha	Doble mortal agrupado "libre" (sin cog 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Salto Base 4		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura del caballo de salto: 1,25 metros. Trampolín sencillo.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.

Sección	Valor	
Altura 1,25 m	Salto Libre Código FIG	Realizar un salto mínimo 2,0: 0,5 puntos. Realizar un salto mínimo 2,4: 1 punto. Realizar un salto mínimo 2,8: 1,5 puntos. Clavar un salto mínimo 2,0: 0,5 puntos.

Paralelas Base 4

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín sencillo.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en la Kippe ..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de la horizontal.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes pasos de carrera y saltar realizando salón al apoyo y balanceo atrás. Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) +balanceo atrás (mínimo horizontal).	Vuelo atrás a pino tras el salón. 0,5 puntos
2	1,0	Moy a braquial + libre por detrás + ángulo 2”.	Moy al apoyo. Luego vuelo atrás para frenar a angulo 2” 0,5 puntos
3	1,0	Abrir piernas y flexo-extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Olímpico 2”. 0,5 puntos (La bonificación suple toda la sección)
4	1,0	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante y salida de mortal atrás agrupado, carpado o planchado. Se permite balanceo adicional atrás para realizar mortal adelante o mortal adelante con ½ giro agrupado o carpado de manera opcional.	Realizar el primer vuelo atrás a la vertical y hacer un cambio. (si se hace olímpico, el cambio sería tras el mismo) 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Barra Fija Base 4

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Altura de la Barra Fija: Código FIG. Opcional: Colchoneta de seguridad.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Amplitud insuficiente en el despegue..... Falta de amplitud en el cambio..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Salida con clara ausencia de la fase de vuelo	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Libre al apoyo + Cuarta mínimo a 45°	Libre +45° 0.5 puntos Quinta 0.5 puntos
2	1,0	Molino (El I-31) + Molino (El I-31).	
3	1,0	Poltrón + balanceo atrás (mínimo horizontal) +cambio ½ giro (mínimo a la horizontal).	Cambio (sin poltrón½ giro desde molino por encima de 45° 0.5 puntos
4	1,0	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado, carpado o planchado a la altura de la barra. (obligatorio desde vuelo)	Tras el cambio molinos preparatorios para salida doble mortal. (obligatorio desde molinos) 0.5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Ejercicios Base 5

Programa Técnico Base 5

Suelo Base 5		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral- diagonal.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución **Criterios específicos** Falta de altura en los mortales..... Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones mantenidas menos de 2” ..... Posiciones no mantenidas ..... Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de altura en los saltos..... Falta de ritmo..... Faltas técnicas en el flic flac ..... Faltas técnicas en el mortal.....	Código FIG en vigor. **0,1– 0,3 – 0,5** **0,1– 0,3 – 0,5** **0,3** **0,5** **0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes, pasos de impulso mortal en plancha + mortal agrupado a la posición de firmes con brazos arriba. Paso adelante lanzado, hacia la lateral, los brazos en prolongación del cuerpo, rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido vertical 2”.	B + C o C + B del grupo II, III o IV (sustituye al mortal + mortal) 0,5 puntos
2	1,0	Voltear a ponerse de pie con piernas separadas + Olímpico (EL.1-7). Bajar controladamente a posición de firmes + salto arriba con ½ giro.	Spagat 2” + olímpico desde spagat 0,5 puntos (sustituye la primera parte de la sección)
3	1,0	Quinta (brazos y piernas estirados) y bajar piernas y elevarse a firmes, colocarse en la diagonal. Cualquier balanza 2” (EL.I-61).	
4	1,0	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada Flic–Flac pirueta en plancha.	Pirueta y media o Doble Pirueta atrás en plancha 0,5 puntos Clavar la salida 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Caballo con Arcos Base 5		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Caballo con arcos: Altura: Código FIG	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	2 tijeras adelante seguidas	2 elementos del grupo 1 diferentes (sustituye la sección) 0,5 puntos
2	1,0	2 molinos seguidos en los arcos	Elemento del grupo 2 mínimo B 0,5 puntos
3	1,0	Elemento del grupo 3 de valor A	Elemento del grupo 3 mínimo B (sustituye la sección) 0,5 puntos
4	1,0	Mínimo 2 rusos y salida de alemana	Elemento del grupo 4 mínimo B 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

- Se podrán realizar los molinos adicionales que el gimnasta necesite.

Anillas Base 5		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Anillas: altura Código FIG. Colchoneta: Código FIG. .	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura toma de vuelo ..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez ..... Error en la posición del cuerpo. Cada vez ..... Falta de altura en la dislocación ..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a la suspensión invertida 2" (vela). Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante. Dislocación adelante.	Desde vela 2", realizar un elemento del grupo III mínimo "B" 0,5 puntos
2	1,0	Dominación atrás a Stalder 2". Voltear adelante.	Olímpico 2" (El 2-26) a caída de pecho (continuando directamente a la dislocación atrás de la sección 3) 0,5 puntos
3	1,0	Vuelo atrás + vuelo adelante + dislocación atrás.	Dislocación a vertical "B" 0,5 puntos
4	1,0	Salida de doble mortal atrás.	Salida dificultad "C" 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Salto Base 5		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura del caballo de salto: 1,35 metros. Trampolín sencillo.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor.

Sección	Valor	Bonificación
Altura 1,35 m	Salto Libre Código FIG	Realizar un salto mínimo 2,4: 0,5 puntos. Realizar un salto mínimo 2,8: 1 punto. Realizar un salto mínimo 3,2: 1,5 puntos. Clavar un salto mínimo 2,4: 0,5 puntos.

Paralelas Base 5		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Opcional: Uso de 1 Trampolín	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de amplitud en el salón ..... Vuelos por debajo de la horizontal..... Faltas técnicas en la Moy ..... Falta de amplitud en la vuelta..... Falta de amplitud en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes pasos de carrera salón (Elemento II-1) impulso al apoyo + Vuelo atrás.	Vuelo atrás a la vertical 0,5 puntos
2	1,0	Vuelo por delante, vuelo por detrás para lanzarse a realizar Moy piernas rectas o dobladas.	
3	1,0	Pequeño vuelo + vuelta a la suspensión (elemento 3-115) + Kippe + ángulo 2”.	Inferior a manos + ángulo 2” (sustituye la sección) 0,5 puntos Olímpico 2” tras el ángulo 0,5 puntos
4	1,0	Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás + salida de mortal (elemento 4-19).	Salida B o C 0,5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Barra Fija Base 5

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Altura de la Barra Fija: Código FIG. Colchoneta: Altura: 20 cm. Opcional: Colchoneta de seguridad.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Libre por debajo de la horizontal ..... Cuarta por debajo de 45 grados ..... Falta de amplitud en el poltrón ..... Cambio por debajo de la horizontal ..... Salida con clara ausencia de la fase de vuelo	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso, libre a la horizontal.	Libre a pino + medio giro + molino. 0.5 puntos
2	1,0	Quinta + 2 molinos (El I-31).	
3	1,0	Molino (El I-31) bajar a la barra + poltrón + vuelo por detrás + cambio por delante con ambas manos mínimo a la horizontal de la barra.	Tras el molino cambio a molino de espalda (El I37) dos molinos de espalda (El I13) cambio a molino de pecho(El I19) 0.5 puntos Elemento mínimo B grupo III (permitido molino adicional). 0.5 puntos
4	1,0	Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante realizando salida de mortal agrupado, carpado o planchad.	Salida de doble mortal agrupado (Solo desde molino) Se permiten los molinos que sean necesarios para la salida. 0.5 puntos
Total	4,0 puntos		Bonificación máxima 2,0 puntos

Normativa Técnica Vía Olímpica 2026 GAM

1. Generalidades

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias de la RFEG en vigor.

En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de competición vigente.

En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el código de puntuación de Gimnasia Artística Masculina de la Federación Internacional de Gimnasia.

Categoría	Edad	Año Nacimiento
Benjamín	Hasta 9 años	2019-2018-2017. No están permitidos gimnastas menores de 7 años
Alevín	Hasta 11 años	2019-2015
Infantil	Hasta 13 años	2019-2013
Cadete	Hasta 15 años	2019-2011
Juvenil	Hasta 17 años	2019-2009
Senior	A partir de 16 años	2010 y anteriores
Junior	15-18 años	2011-2010-2009-2008
Senior Élite	Desde 18 años	2008 y anteriores

Los gimnastas de 18 años que participen en la categoría Junior no podrán participar en el mismo año en la categoría Senior Élite según el reglamento técnico de la FIG.

En los niveles Junior y Senior Élite, las edades son cerradas, no pudiendo competir gimnastas con edades inferiores a las estipuladas, según Normativa FIG.

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4,0 puntos.
- Existen bonificaciones específicas en cada uno de los 6 aparatos. Para otorgar las bonificaciones se seguirá el mismo criterio del código FIG salvo excepciones reflejadas en la normativa.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de necesitar colchonetas adicionales que lleguen a la altura del potro para salto las medidas mínimas serán de 3 metros de largo por 2 de ancho
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3 puntos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 puntos (cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección, pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2,0 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

4 Secciones	10 puntos
3 Secciones	8 puntos
2 Secciones	6 puntos
1 Sección	4 puntos
Sin secciones	0 puntos

Normativa Categoría Benjamín

Hasta 9 años, no permitido menores de 7 años

Suelo Benjamín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: Diagonal-Lateral-Diagonal	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en la voltereta lanzada..... Posición del cuerpo en la vertical..... Posiciones no mantenidas ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas..... Faltas en elementos de flexibilidad..... Flexión de brazos en la Quinta ..... Falta de ritmo.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,5** **0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la posición de firmes, carrera paloma de una pierna + paloma de 2 + voltereta lanzada. Lanzamiento de una pierna con ¼ de giro al lateral del suelo.	Mortal agrupado en lugar de voltereta lanzada. 0,5 puntos
2	1,0	En el lateral, rueda lateral, vertical 2" y voltear a realizar cualquier Spagat 2". Desde Spagat, cerrar piernas y flexionar el tronco realizando "sapo con piernas juntas" 2" pasar a sentado y realizar ángulo piernas verticales 2" (elemento I-2)	Manna 2"(E1.3) en vez de ángulo piernas verticales 0,5 puntos
3	1,0	Sentarse en apoyo dorsal, realizar ½ giro para pasar a apoyo facial y colocarse de pie. Abrir piernas y realizar olímpico piernas separadas. Bajar controladamente a posición de firmes. Realizar Quinta a brazos rectos, realizando un paso lanzado atrás para acomodarse en la diagonal.	No abrir piernas y realizar olímpico piernas juntas 0,5 puntos.
4	1,0	Desde la diagonal, realizar cualquier balanza (El. I-61) 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada flic flac salto arriba finalizando en la posición de firmes.	Segundo flic flac . 0,5 puntos

Arcos Benjamín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Seta o seta con 1 arco: Entre 40 cm y 70 cm de diámetro. Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. Colchoneta: entre 10 y 20 cm. Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular. **Criterios específicos** Golpear con piernas o cuerpo el caballo ..... Falta de amplitud en los vuelos y pases ..... Falta de extensión del cuerpo ..... Tocar con piernas o cuerpo la seta ..... Golpear con piernas o cuerpo la seta.....	Código FIG en vigor. **0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,3** **0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	3 molinos en la seta sin arco	6 molinos en la seta con arco entre manos (sustituye todo el ejercicio) 4,5 nota D
2	1,0	3 molinos en la seta sin arco	12 molinos en la seta con arco entre manos (sustituye todo el ejercicio) 5 nota D
3	1,0	3 molinos en la seta sin arco	Realizar checo en seta con arco después del tercer molino + 0,5
4	1,0	3 molinos en la seta sin arco + alemana	3 molinos americanos antes de la alemana + 0,5
Total	4,0 puntos		

Anillas Benjamín

Material	Criterios de puntuación	Penalizaciones
Anillas: altura Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular. **Criterios específicos** Sin parada en las posiciones estáticas ..... Sin parada en las posiciones estáticas de 5" ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5" ..... Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5"..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2" ..... Falta de altura toma de vuelo..... Error en la posición del cuerpo ..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez ..... Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... Falta de altura en la salida ..... Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.	Código FIG en vigor. **0,5** **1,0** **0,5** **0,3** **0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Subida al apoyo con ayuda del entrenador realizar posición de ángulo 5" + pino de hombros (subida con piernas juntas o abiertas, pero finalizando con piernas cerradas) 5" y bajar a la posición de vela 2".	Subida a fuerza al apoyo 0,5 puntos Después de la subida a fuerza, Posición de apoyo con brazos rectos y cuerpo extendidos 5". Continuar con ángulo 5" de la sección 1. 0,5 puntos Desde ángulo 5" pasar a la posición de stalder 5". Continuar con el pino de hombros 5" y bajada a la posición de vela 2" 0,5 puntos
2	1,0	Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás y dislocación adelante (El. I-37).	
3	1,0	Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás (El. I-25).	
4	1,0	Salida de mortal atrás agrupado a la altura de las anillas.	Salida de mortal en plancha por encima d anillas 0,5 puntos

Salto Benjamín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Sin plataforma. Altura de las colchonetas 80cm. 1 Trampolín doble.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Penalizaciones adicionales** Penalizaciones del código FIG para elementos acrobáticos.....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5-1 pto**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
Altura 80 cm	4.0 puntos 5.0 puntos	Realizar un mortal agrupado adelante Realizar un mortal extendido adelante	Trampolín simple: 0,5 puntos. Clavar: 0,5 puntos.

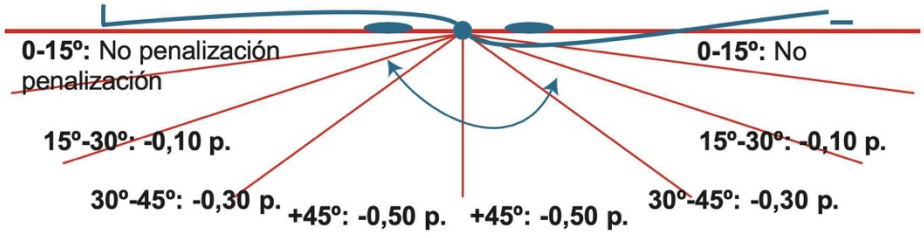
Paralelas Benjamín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Opcional: uso de trampolín. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin parada en las posiciones estáticas ..... Sin parada en las posiciones estáticas de 5" ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5" ..... Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5"..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... Falta de amplitud en los vuelos en suspensión..... Vuelo atrás por debajo de la vertical ..... Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de la vertical.....	Código FIG en vigor. **0,5** **1,0** **0,5** **0,3** **0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Pasos de carrera y kippe/Larga a abrir piernas sobre las bandas. Cerrar piernas a ángulo 2"	Kippe/Larga ángulo directo 0,5 puntos
2	1,0	Desde ángulo pasar a posición "V" 2" abrir piernas y pasar brazos por arriba.	Subir a Manna 2" (sustituye la V) 0,5 puntos
3	1,0	Apoyo de manos delante y realizar Stalder 2" y sacar piernas por detrás a 45°.	Olímpico 2" 0,5 puntos.
4	1,0	Realizar tres vuelos completos mínimo a la horizontal por delante y a la vertical por detrás. Desde la última vertical, desplazando una mano delante de la otra salida lateral extendido a la estación costal.	Último vertical 5". 0,5 puntos.
Total	4,0 puntos		

Barra Fija Benjamín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Barra Fija: altura Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Despegue por debajo de la horizontal ..... No voltear sobre las manos..... Despegue con brazos flexionados ..... Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo adelante por debajo de la horizontal..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Toma de vuelo y Kippe + despegue a la horizontal.	Libre mínimo a la horizontal (Sustituye a la Kippe) 0.5 puntos. Ballestón + despegue a la horizontal. 0.5 puntos
2	1,0	Vuelta atrás y desde la vuelta atrás bascular hacia atrás y realizar “poltrón” + vuelo por detrás	Quinta (Sustituye la vuelta atrás) seguido de poltrón + vuelo por detrás. 0.5 puntos
3	1,0	Vuelo por delante, vuelo por detrás, vuelo por delante, vuelo por detrás.	
4	1,0	Vuelo por delante y salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido).	Clavar 0.5 puntos.
Total	4,0 puntos		

Ejemplo de penalización en los vuelos



Normativa Nacional Categoría Alevín

Hasta 11 años (no permitido participar gimnastas menores de 7)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto.
- Existen bonificaciones específicas en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3 puntos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 puntos (cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección, pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2,0 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde	
4 Secciones	10 puntos
3 Secciones	8 puntos
2 Secciones	6 puntos
1 Sección	4 puntos
Sin secciones	0 puntos

Suelo Alevín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria de desplazamiento: Diagonal-Diagonal-Lateral-Diagonal	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Falta de altura en el León ..... Posición del cuerpo en la vertical..... Faltas en elementos de flexibilidad..... Falta de amplitud en la corbeta ..... Falta de ritmo..... Sin parada en las posiciones estáticas ..... Sin parada en las posiciones estáticas de 5" ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5" ..... Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"....	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3** **0,5** **1,0** **0,5** **0,3** **0,3**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	En la diagonal desde la posición de firmes, carrera paloma + flic flac adelante + León + salto con medio giro para colocarse en la diagonal.	Hacer un segundo flic flac en lugar del León 0,5 puntos
2	1,0	Pasos de carrera y mortal adelante en plancha. Lanzamiento de una pierna con giro para colocarse en el lateral, rueda lateral, vertical 2" y voltear a realizar sapo con piernas juntas 2" sentarse realizar cualquier Spagat 2" + olímpico 2" bajar a la posición de firmes.	Mortal agrupado después del mortal en plancha 0,5 puntos
3	1,0	Salto con ½ giro a caer de pecho, molino con piernas juntas o americanos. Desde pecho pasar a cuclillas y desde cuclillas subir a pino corbeta flic flac flic flac salto y paso atrás para colocarse en la diagonal.	Realizar tres molinos en vez de uno 0,5 puntos
4	1,0	Desde la diagonal, realizar cualquier balanza 2" y desde la posición de firmes unos pasos de carrera y rondada flic flac + mortal atrás agrupado.	Realizar mortal atrás en plancha. 0,5 0,5 puntos

Arcos Alevín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Potro sin arcos. Deberán diferenciarse zonas de referencia en el caballo. Permitida 2 colchonetas adicionales	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular. **Criterios específicos** Golpear con piernas o cuerpo el caballo ..... Falta de extensión del cuerpo..... Desviación angular del cuerpo.....	Código FIG en vigor. **0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Realizar 3 molinos rusos	
2	1,0	Desplazamiento Magyar	3 molinos en medio del Magyar 0,50 (en la zona entre arcos)
3	1,0	2 klimenkos + ½ pívot en 2 molinos	Realizar desplazamiento Sivado seguido de la sección 2. *Si se hace desplazamiento Sivado no se hace la sección 3.1,0 punto
4	1,0	Molino ruso + salida de alemana	Rusa 360° previa a la alemana 0,50 (su la sección 4)
Total	4,0		

Anillas Alevín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Anillas: altura Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm adicionales a los 20 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular. **Criterios específicos** Sin parada en las posiciones estáticas ..... Sin parada en las posiciones estáticas de 5”..... Menos de 2” en las posiciones estáticas de 5”..... Parada de más de 2” y menos de 5” en las posiciones estáticas de 5” ..... Menos de 2” en las posiciones estáticas de 2”..... Falta de altura toma de vuelo..... Error en la posición del cuerpo ..... Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez ..... Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... Falta de altura en la salida ..... Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. . Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.	Código FIG en vigor. **0,5** **1,0** **0,5** **0,3** **0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Subida al apoyo con ayuda del entrenador + 5" en ángulo + 5" en Stalder + pino de hombros 5” y bajar a la posición de vela 2”.	Subida a fuerza al apoyo 0,5 puntos
2	1,0	Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás y dislocación adelante (El. I-37).	Después de stalder 5”, pasar a posición de “pollo”5” (cadera altura de los hombros con piernas juntas y dobladas) y después conectar con el pino de hombros 0,5 puntos
3	1,0	Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás (El. I-25).	Realizar una de las dislocaciones con el hombro por encima de la parte superior de las anillas 0,5 puntos
4	1,0	Salida de mortal atrás en plancha a la altura de las anillas.	Doble mortal agrupado. 0,5 puntos

Salto Alevín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Altura del caballo: 1,20 metros. Colchonetas a la altura de la plataforma para todos los saltos. Trampolín doble.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución	Código FIG en vigor.

Sección	Valor	Bonificación
Altura 1,20 m	4.0 puntos Paloma (El.201) 4,0 puntos Rondada 5,0 puntos Mortal extendido adelante por encima de la plataforma 5,5 puntos Yurchenko (sin mortal) (trampolín simple)	Trampolín simple: 0,5 puntos. Clavar mortal extendido adelante: 0,5 puntos. Caer de espaldas a bloqueo desde Yurchenko 0,5 puntos.

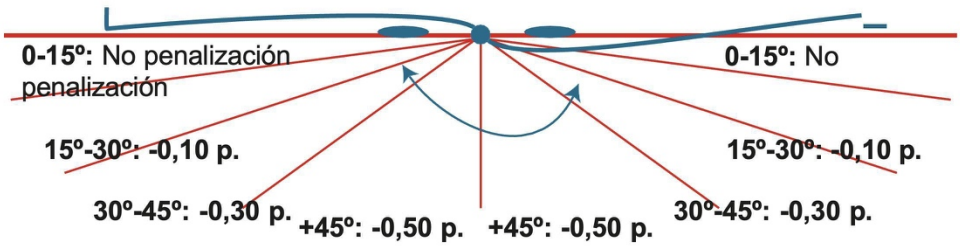
Paralelas Alevín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta. Colchoneta: 20 cm de espesor. Opcional: uso de trampolín Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Sin parada en las posiciones estáticas ..... Sin parada en las posiciones estáticas de 5" ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 5" ..... Parada de más de 2" y menos de 5" en las posiciones estáticas de 5" ..... Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... Vuelo atrás por debajo de la vertical ..... Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Salida por debajo de la vertical.....	Código FIG en vigor. **0,5** **1,0** **0,5** **0,3** **0,3** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Kippe/Larga + pequeño vuelo por detrás + Ballestón dos tiempos abrir piernas y pasar brazos por arriba, apoyo de manos delante y realizar Stalder 2".	Larga a medio olímpico piernas juntas a subir piernas por encima de las bandas 2", para seguir con el ballestón 0,5 puntos
2	1,0	Olímpico 2".	Desde stalder pasar a ángulo 2" + Olímpico con piernas juntas 2" 0,5 puntos
3	1,0	Moy al apoyo (desde pino o desde vuelo adicional mínimo horizontal) + vuelo por detrás mínimo a la horizontal.	Vuelo atrás a vertical tras Moy. 0,5 puntos.
4	1,0	Continuar con tres vuelos completos mínimo a la horizontal por delante y a la vertical por detrás. Pino 2" en la última vertical. Salida mortal atrás agrupado o en plancha.	Cambio en la vertical (E. 2.91) tras el pino previo a la salida. 0,50 puntos
Total	4,0 puntos		

Barra Fija Alevín		
Material	**Criterios de puntuación**	**Penalizaciones**
Barra Fija: altura Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,3 puntos.	**Criterios generales** Faltas en la realización técnica y de ejecución. **Criterios específicos** Despegue por debajo de 45° ..... Despegue con brazos flexionados ..... Amplitud insuficiente en la báscula..... Vuelo atrás por debajo de la horizontal ..... Vuelo delante por debajo de la horizontal..... Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor. **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5** **0,1 – 0,3 – 0,5**

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Toma de vuelo y Kippe + despegue a 45°.	Libre a 45° (sustituye la sección) 0.5 puntos.
2	1,0	Quinta	Realizar molino + Stalder tras la quinta. 0.5 puntos
3	1,0	Molino de pecho(E.1.31)	Realizar 2 cambios mínimo a 45° después del molino. 0.5 puntos.
4	1,0	Salida de mortal atrás (agrupado, carpado o extendido).	Salida doble mortal (permitido molinos preparatorios) 0.5 puntos.
Total	4,0 puntos		

Ejemplo de penalización en los vuelos



Normativa Nacional Categoría Infantil

Hasta 13 años (no permitido participar gimnastas menores de 7 años)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1,0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será diferente.
- Existen bonificaciones específicas en cada uno de los 6 aparatos.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
- En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido.
- En caso de no ajustarse al texto tendrá una penalización de 0,3 puntos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) tendrá una penalización de 0,5 puntos (cada vez).
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Las posiciones de mantenimiento obligatorias que no se mantengan nada tendrán una penalización grave (0,5) y conllevará el no reconocimiento de la sección, pero no se considerará ejercicio corto.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2,0 puntos por EJERCICIO CORTO, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde	
4 Secciones	10 puntos
3 Secciones	8 puntos
2 Secciones	6 puntos
1 Sección	4 puntos

Suelo Infantil

Material

Pista de Suelo (12 m x 12 m)
Trayectoria de desplazamiento: diagonal-lateral-diagonal.

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	En la diagonal rondada + flic flac atrás + mortal atrás en plancha.	doble mortal atrás agrupado en vez del mortal en plancha 0,5 puntos
2	1,0	Realizar una diagonal con mortal en plancha + mortal en plancha	2 Elementos grupos 2, 3 y 4 enlazados “B”+“C” o “C"+“B” o superior 0,5 puntos
3	1,0	En un lateral realiza dos elementos del grupo 1 del Código FIG, uno mínimo “A” y el otro mínimo “B”. Acomodarse a la diagonal y realizar cualquier balanza 2”	Sustituir los 2 elementos del Grupo 1 por uno mínimo B y otro mínimo C 0,5 puntos
4	1,0	En la diagonal con rondada flic flac pirueta atrás en plancha	Realizar doble pirueta atrás en vez d pirueta 0,5 puntos

Arcos Infantil
Material
Potro con arcos: Altura Código FIG

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	2 tijeras adelante seguida de molino	Elemento B del Grupo 1. Sustituye las 2 tijeras 0,50 puntos
2	1,0	Molino + checo + molino	Realizar un Molino en 1 arco adicional 0,50 puntos
3	1,0	Molino + elemento A del Grupo 3	Elemento B del Grupo 3 (sustituye el elemento A). 0,50 puntos
4	1,0	Molino + elemento A del Grupo 4	Salida por vertical 0,50 puntos

Anillas Infantil
Material
Altura de las anillas: Código FIG en vigor

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Desde la suspensión vela y toma de vuelo + dislocación adelante (El. I-37) + libre ángulo 2".	Elemento grupo 3 mínimo "B", bajar a vela y continuar con la sección 1 0,5 puntos
2	1,0	Olímpico 5"	Olímpico a piernas juntas 0,5 puntos
3	1,0	Desde vertical caída a dislocación atrás (El. I-25) a la altura de las anillas.	Dislocación a vertical "B" (E.1.20) (sustituye la dislocación) 0,5 puntos
4	1,0	Salida de doble mortal atrás.	Salida dificultad "C" 0,5 puntos

Salto Infantil
Material
Altura del potro: 1,25 metros. 1 trampolín

Sección	Descripción	Bonificación
Altura 1,25 m	Los gimnastas realizarán un salto del Código FIG sumando 1,5 puntos de dificultad al valor del salto del Código para la clasificación general.	Realizar un salto mínimo 2,4: 0,5 puntos. Realizar un salto mínimo 2,8: 1 punto. Realizar un salto mínimo 3,2: 1,5 puntos. Clavar un salto mínimo 2,4: 0,5 puntos.

Paralelas Infantil
Material
Altura de las paralelas: Código FIG en vigor. Permitido el uso de 1 trampolín

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Kippe/Larga + vuelo por detrás a la vertical 2” + Moy (piernas dobladas o estiradas) al apoyo de manos.	Molino antes de la Moy 0,5 puntos Tippelt en vez de moy a continuar con el cambio 0,5 puntos
2	1,0	Vuelo por detrás a la vertical 1/2 giro por detrás + inferior al apoyo de manos (elemento III-116). *(Permitido un vuelo completo mínimo a la horizontal adicional antes del cambio y otro antes de la inferior)	
3	1,0	Angulo 2” + olímpico 2”.	Después del olímpico, Stuzkere a 45°, healy o diamidov(permitido corte de vuelo sin penalización) 0,5 puntos
4	1,0	Vuelo minino a la horizontal por delante y al apoyo invertido por detrás + Salida de mortal atrás en plancha.	Salida de doble mortal atrás agrupad 0,5 puntos

Barra Fija Infantil

Material

Altura de la barra: Código FIG en vigor

Sección	Valor	Descripción	Bonificación
1	1,0	Toma de vuelo + libre por detrás al apoyo mínimo a 45° + Quinta (elemento III-13).	Elemento de Gr-II en cualquier sección. 0.5 puntos.
2	1,0	Molino de pecho (elemento I-31) + molino de pecho con cambio a espalda (elemento I-37).	Realizar Stadler o Endo en carpa en cualquier sección. 0.5 puntos.
3	1,0	Molino de espalda (elemento I-13) + molino de espalda con cambio a pecho (elemento I-19).	Adler en cualquier sección. 0.5 puntos
4	1,0	Molinos * (necesarios para realizar la salida) salida de doble mortal agrupado.	Salida mínimo C. 0.5 puntos

Normativa Nacional Categoría Cadete

Hasta 15 años (no permitido participar gimnastas menores de 7años)

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos.
- Los gimnastas tendrán que realizar 6 elementos mínimo y máximo 8, como refleja el COP para categoría Junior. En caso de menos de 6 elementos se aplicará la deducción por ejercicio corto recogida en el Código FIG para categoría junior
- Tendrán que realizar 4 Requisitos que cubren los grupos de elementos con valor 0,5 puntos cada uno.
- Existen bonificaciones específicas en cada uno de los 6 aparatos.
- Para el cálculo de la nota D se sumará el valor de los 8 elementos (máximo) + los 4 requisitos + las bonificaciones.

Suelo Cadete
Material
Pista de Suelo (12 m x 12 m)

Requisito	Valor	Descripción	Bonificación
1	0,5	2 Elementos grupos 2, 3 o 4 enlazados “B”+“C” o “C"+“B” o superior.	Doble pirueta y media atrás o doble pirueta adelante en plancha + mortal adelante agrupado (sustituye el requisito) 0,5 puntos
2	0,5	Un elemento del grupo 1 “B”.	Un elemento del grupo 1 “C” (sustituye el requisito) 0,50 puntos
3	0,5	Mortal con pirueta o pirueta y media en plancha adelante, o mortal en plancha con doble pirueta atrás.	Doble mortal agrupado adelante (sustituye el requisito) 0,50 puntos
4	0,5	Doble mortal agrupado atrás (no es obligatorio hacerlo como último elemento).	Doble mortal agrupado atrás con giro o doble en carpa (sustituye el requisito) 0,50 puntos

Arcos Cadete			
Material			
Potro con arcos: Altura Código FIG en vigor			
Requisito	**Valor**	**Descripción**	**Bonificación**
1	0,5	Realizar 2 elementos del Grupo 1 diferentes.	Al menos 1 de los elementos del grupo 1 mínimo B 0,50 puntos
2	0,5	Realizar un checo, o una Stöckli, o un molino en un arco.	Elemento del grupo 2 mínimo C (sustituye el requisito) 0,50 puntos
3	0,5	Realizar un elemento del grupo 3 mínimo B.	Elemento del grupo 3 mínimo C (sustituye el requisito) 0,50 puntos
4	0,5	Salida por vertical.	Salida por vertical desde 1 arco 0,50 puntos

Anillas Cadete			
Material			
Altura de las anillas: Código FIG en vigor			
Requisito	**Valor**	**Descripción**	**Bonificación**
1	0,5	Elemento del grupo 1 mínimo “B”.	Elemento del grupo 3 mínimo "B". 0,5 puntos
2	0,5	Olímpico Elemento II-26	Elemento grupo II mínimo “C” adicional al E. II-26. 0,5 puntos
3	0,5	Molino “B” (elementos I-20 o I-32).	Quinta o libre a vertical 2". Sustituye requisito. 0,5 puntos
4	0,5	Salida de doble mortal “libre” (sin cogerse)	Salida “C” o superior. 0,5 puntos

Salto Cadete
Material
Altura del potro: 1,35 metros. 1 trampolín Se realizarán 2 saltos para optar a la clasificación de aparatos

Sección	Descripción	Bonificación
Altura 1,35 m	Salto Libre Código FIG	Realizar un salto mínimo 2,8: 0,5 puntos. Realizar un salto mínimo 3,2: 1 punto. Realizar un salto mínimo 3,6: 1,5 puntos. Clavar un salto mínimo 2,8: 0,5 puntos.

Paralelas Cadete
Material
Altura de las paralelas: Código FIG en vigor. Permitido el uso de 1 trampolín

Requisito	Valor	Descripción	Bonificación
1	0,5	Elemento del grupo 3 mínimo “C”	Elemento adicional del Grupo 3 D o superior en cualquier sección. 0.5 puntos.
2	0,5	Elemento del grupo 2 mínimo “C”	Elemento adicional del Grupo 2 D o superior en cualquier sección. 0.5 puntos.
3	0,5	Elemento del grupo 1	Elemento del grupo 1 mínimo B 0.5 puntos
4	0,5	Salida doble mortal atrás agrupado o salón + mortal adelante extendido	Salida D o superior. 0.5 puntos

Barra Fija Cadete

Material

Altura de las anillas: Código FIG en vigor

Requisito	Valor	Descripción	Bonificación
1	0,5 puntos	Elemento Gr. 1 Mínimo B.	Otro elemento Gr-1 mínimo B adicional. 0.5 puntos.
2	0,5 puntos	Elemento Gr. 2	Elemento Gr.2 adicional. 0.5 puntos.
3	0,5 puntos	Elemento Del Grupo 3 Mínimo C.	Adler ½. 0.5 puntos.
4	0,5 puntos	Salida de Doble Mortal Atrás Agrupado.	Salida mínimo D. 0,5 puntos

Normativa Nacional Categoría Juvenil

Hasta 17 años

Código FIG Júnior

Suelo Juvenil
Bonificaciones (0,5 puntos cada una)
Elemento “E” o D del grupo 4 + B del grupo 2 o 3
Elemento del grupo 3 “D”
Clavar dos diagonales/laterales. Una de ellas debe incluir al menos un elemento C o superior
Doble mortal atrás agrupado de salida

Potro con Arcos Juvenil
Bonificaciones (0,5 puntos cada una)
Elemento del grupo 1 mínimo C
Elemento del grupo 2 mínimo D
Elemento del grupo 3 mínimo D
Salida por vertical desde 1 Arco mínimo D

Anillas Juvenil
Bonificaciones (0,5 puntos cada una)
Molino “C” distinto al requisito FIG o Jonasson (E. 1-45)
Elemento grupo 2 mínimo “C”
Elemento grupo 3 mínimo “C”
Salida mínimo “D”

Salto Juvenil
Material
Altura del potro: 1,35 metros. 1 trampolín. Se realizarán 2 saltos para optar a la clasificación de aparatos

Sección	Valor	Bonificación
Altura 1,35 m	Salto Libre Código FIG	Realizar un salto mínimo 3,2: 0,5 puntos. Realizar un salto mínimo 3,6: 1 punto. Realizar un salto mínimo 4,0: 1,5 puntos. Clavar un salto mínimo 3,2: 0,5 puntos.

Paralelas Juvenil
Bonificaciones (0,5 puntos cada una)
Dos elementos del grupo 3, uno “D” o superior y otro C o superior
Un elemento del grupo 2 “D” o superior
Elemento del grupo 1 mínimo B
Salón + doble mortal adelante agrupado

Barra Juvenil
Bonificaciones (0,5 puntos cada una)
Elemento del Gr.1 mínimo C
2 elementos Gr.2l mínimo C (enlazados o no).
Elemento Gr.3 mínimo D.
Salida mínimo E.

Normativa nacional categoría Senior

Desde 16 años

- Código FIG Junior. Dificultad máxima permitida: D.
- Se realizarán 2 saltos para optar a la clasificación de aparatos

Normativa Nacional Categoría Junior

15, 16,17 Y 18 años

Ejercicios en base al Código Internacional de Puntuación de la FIG para categoría Júnior, con las siguientes bonificaciones:

- Clasificación general:
  - Bonificación de 0,5 puntos si las notas D de los seis aparatos suman 25 puntos o más.
- Bonificaciones en aparatos (solo se otorgarán en un ejercicio sin caída):
  - SUELO: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 4,9 puntos o más.
  - ARCOS: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 4,6 puntos o más.
  - ANILLAS: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 3,8 puntos o más.
  - SALTO: Bonificación de 0,5 si el salto tiene un valor de 4,8 puntos o más.
  - PARALELAS: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 4,5 puntos o más.
  - BARRA: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 4,3 puntos o más.

Normativa Nacional Categoría Élite Sénior

A partir de 18 años

Ejercicios en base al Código Internacional de Puntuación de la FIG. con las siguientes bonificaciones:

- Clasificación general:
  - Bonificación de 0,5 puntos si las notas D de los seis aparatos suman 31,5 puntos o más.
- Bonificaciones en aparatos (solo se otorgarán en un ejercicio sin caída):
  - SUELO: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 5,6 puntos o más.
  - ARCOS: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 5,5 puntos o más.
  - ANILLAS: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 5,2 puntos o más.
  - SALTO: Bonificación de 0,3 si el salto tiene un valor de 5,2 puntos o más.
  - PARALELAS: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 5,5 puntos o más.
  - BARRA: Bonificación de 0,5 puntos si alcanza una nota D de 5,3 puntos o más.

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.