rfeg Real Federación Española de Gimnasia

PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL BASE Y CLUBES 2026

ACRO

1. Base Alevín

Se realizará un solo ejercicio de competición (combinado). La duración máxima del ejercicio será de 2 minutos.

- Requisitos especiales para los Grupos
  - 1 elemento de Grupo de EQUILIBRIO y 2 elementos de Grupo DINÁMICO, seleccionados de diferentes filas de las TOD Base Alevín.
  - Se incluirán 1 elemento opcional de Grupo de EQUILIBRIO y 1 elemento opcional de Grupo DINÁMICO seleccionados de las TOD Base Infantil, de las TOD Alevín o las TOD FIG. Estos elementos opcionales de grupo deberán elegirse de filas diferentes de los elementos obligatorios de grupo elegidos de las TOD Base Alevín. Los giros horizontales de 360°/540°/720°, SI pueden utilizarse como elementos opcionales.
  - Los elementos de dificultad de equilibrio deben ser construcciones separadas.
- Requisitos especiales para las Parejas
  - 2 elementos de Pareja de EQUILIBRIO y 2 elementos de Pareja DINÁMICO, seleccionados de diferentes filas de las TOD Base Alevín.
  - Se incluirán 1 elemento opcional de Pareja de EQUILIBRIO y 1 elemento opcional de Pareja DINÁMICO seleccionado de las TOD Base Infantil, de las TOD Alevín o las TOD FIG. Estos elementos opcionales de pareja deberán elegirse de filas diferentes de los elementos obligatorios de pareja elegidos de las TOD Base Alevín.

Tanto en Parejas como en Grupos, los gimnastas también deberán presentar en su ejercicio 3 elementos individuales, ejecutados de manera simultánea y seleccionados de las TOD 11-16 o TOD FIG. Es obligatorio realizar un elemento de Tumbling. Ningún elemento podrá tener más de 4 valores de dificultad.

Los elementos individuales y los seleccionados de las TOD Base Infantil, de las TOD Alevín o las TOD FIG, sirven para cumplir con los requisitos especiales, pero no se añade su valor a la dificultad del ejercicio.

El mérito técnico y artístico se valorará de acuerdo al Código FIG vigente.

Se debe asistir al compañero en las recepciones al suelo de todos los elementos dinámicos de PAREJAS/GRUPOS (incluso si en el pictograma de las correspondientes TOD no viene reflejado así). Cada vez que no se asista a un compañero en una recepción al suelo se penalizará con 0,5 puntos.

La ausencia de cada requisito se penalizará con 1,0 puntos.

2. Base Infantil

Se realizará un solo ejercicio de competición (combinado). La duración máxima del ejercicio será de 2 minutos.

- Requisitos especiales para Grupos
  - 1 elemento de Grupo de EQUILIBRIO y 2 elementos de Grupo DINÁMICO seleccionados de diferentes filas de las TOD Base Infantil.
  - Se incluirán 1 elemento opcional de Grupo de EQUILIBRIO y 1 elemento opcional de Grupo DINÁMICO seleccionados de las TOD Base Cadete, de las TOD Infantil o las TOD FIG. Estos elementos opcionales de grupo deberán elegirse de filas diferentes de los elementos obligatorios de grupo elegidos de las TOD Base Infantil. Los giros horizontales de 360°/540°/720°, SI pueden utilizarse como elementos opcionales.
  - Los elementos de dificultad de equilibrio deben ser construcciones separadas
- Requisitos especiales para Parejas
  - 2 elementos de Pareja de EQUILIBRIO y 2 elementos de Pareja DINÁMICO, seleccionados de diferentes filas de las TOD Base Infantil.
  - Se incluirán 1 elemento opcional de Pareja de EQUILIBRIO y 1 elemento opcional de Pareja DINÁMICO seleccionados de las TOD Base Cadete, de las TOD Infantil o las TOD FIG. Estos elementos opcionales de pareja deberán elegirse de filas diferentes de los elementos obligatorios de pareja elegidos de las TOD Base Infantil.

Como requisito especial, tanto en Parejas como en Grupos, los gimnastas también deberán presentar en su ejercicio 3 elementos individuales, ejecutados de manera simultánea y seleccionados de las TOD 11-16 o TOD FIG. Es obligatorio realizar un elemento de Tumbling. Ningún elemento podrá tener más de 6 valores de dificultad.

Los elementos individuales y los seleccionados de las TOD Base Cadete, de las TOD Infantil o las TOD FIG, sirven para cumplir con los requisitos especiales, pero no se añade su valor a la dificultad del ejercicio.

El mérito técnico y artístico se valorará de acuerdo al Código FIG vigente.

Se debe asistir al compañero en las recepciones al suelo de todos los elementos dinámicos de PAREJAS/GRUPOS (incluso si en el pictograma de las correspondientes TOD no viene reflejado así). Cada vez que no se asista a un compañero en una recepción al suelo se penalizará con 0,5 puntos.

La ausencia de cada requisito se penalizará con 1,0 puntos.

3. Base Cadete

Se realizará un solo ejercicio de competición (combinado). La duración máxima del ejercicio será de 2 minutos.

- Requisitos especiales para Grupos
  - 1 elemento de Grupo de EQUILIBRIO y 2 elementos de Grupo DINÁMICO seleccionados de diferentes filas de las TOD Base Cadete
  - Además, se incluirán 1 elemento opcional de Grupo de EQUILIBRIO (valor entre 1-12 puntos) y 1 elemento opcional de Grupo DINÁMICO (valor entre 1-8 puntos) seleccionados de las TOD Age Group 11-16 o de las TOD FIG. Estos elementos opcionales de grupo deberán elegirse de filas diferentes de los elementos obligatorios de grupo elegidos de las TOD Base Cadete. Los giros horizontales de 360°/540°/720°, NO pueden utilizarse como elementos opcionales.
  - Los elementos de dificultad de equilibrio deben ser construcciones separadas.
- Requisitos especiales para Parejas
  - 2 elementos de Pareja de EQUILIBRIO y 2 elementos de Pareja DINÁMICO, seleccionados de las TOD Base Cadete.
  - Se incluirán 1 elemento opcional de Pareja de EQUILIBRIO (mantenido 3´´ de valor entre 1 – 6 puntos) y 1 elemento opcional de
  - Pareja DINÁMICO (de valor entre 1 y 8 puntos) seleccionados de las TOD Age Group 11-16 o de las TOD FIG. Estos elementos opcionales de pareja deberán elegirse de filas diferentes de los elementos obligatorios de pareja elegidos de las TOD Base Cadete.

Como requisito especial, tanto en Parejas como en Grupos, los gimnastas también deberán presentar en su ejercicio 3 elementos individuales, ejecutados de manera simultánea y seleccionados de las TOD 11-16 o TOD FIG. Es obligatorio realizar un elemento de Tumbling. Ningún elemento deberá tener más de 8 valores de dificultad.

Tanto los elementos individuales como los seleccionados de las TOD FIG sirven para cumplir con los requisitos especiales, pero no se añade su valor a la dificultad del ejercicio.

El mérito técnico y artístico se valorará de acuerdo con el Código FIG vigente.

En los elementos opcionales elegidos de Parejas/Grupos se deberán tener en cuenta las directrices establecidas en el código FIG Age Group 11-16, y se aplicarán las penalizaciones correspondientes a tal efecto en caso de incumplimiento.

Se debe asistir al compañero en las recepciones al suelo de todos los elementos dinámicos de Parejas/Grupos (incluso si en el pictograma de las correspondientes TOD no viene reflejado así).

Cada vez que no se asista a un compañero en una recepción al suelo se penalizará con 0,5 puntos.

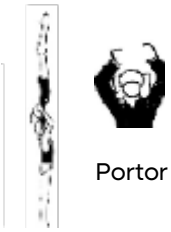
La ausencia de cada requisito se penalizará con 1,0 puntos.

4. Base Júnior y Sénior

Para las categorías Júnior y Sénior regirá el Código de Puntuación, newsletters y actualizaciones vigentes de la Federación Internacional de Gimnasia:

La categoría BASE Junior y Senior se regirán por la normativa FIG correspondiente a dichos grupos de edad, con las siguientes consideraciones:

- No recibirán penalización por diferencia de talla.
- Se realizarán dos ejercicios, uno de equilibrio y otro dinámico. El resultado final se obtendrá de la suma de la nota de los dos ejercicios.
- Se permitirá realizar hasta 5 dismounts para asignar valor de dificultad.
- Se realizará un apoyo invertido **de manos o de hombros** para cumplir el requisito de ejecutar un apoyo invertido de manos (ver imagen).



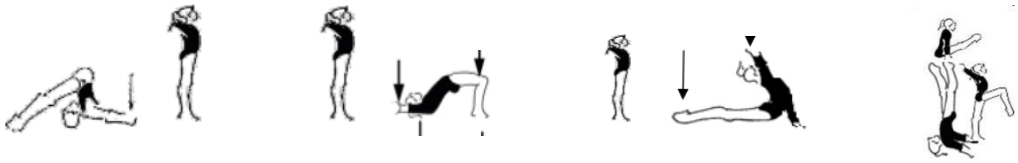
Portor

- Solo se concederá un bonus de 0,30 puntos en la nota final con arreglo a las siguientes características
  - ejercicio EQUILIBRIO realizara mounts DV>9 puntos y realizar elementos de la categoría handstands en manos altas.
  - ejercicio DINAMICO realizar elementos con 6/4 o más de rotación transversal (mortales) y realizar 360° o más en mínimo 4/4 de rotación transversal (piruetas).

  Para que se reconozca su valor, los elementos sujetos a bonificación deberán figurar en las hojas de Tarifa rodeando el recuadro donde se ubica escribiendo la palabra BONUS
- Por cada requisito que falte se penalizará con 1.0 punto.

5. Elementos no permitidos

La posición del ágil de pie sobre las manos o pies del base sobre el suelo SOLO se pueden hacer en categorías BASE Alevín Y BASE Infantil. Algunos ejemplos de figuras no permitidas:



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.

Anexos

Tabla 1. Resumen de los requisitos obligatorios y de la normativa de referencia de las diferentes Categorías y Pruebas.

Normativa ACRO		Elementos Obligatorios			Elementos Opcionales			Elementos Individuales	Procedencia
		Equilibrio	Dinámico	Procedencia	Equilibrio	Dinámico	Procedencia		
Base Alevín	Parejas	2	2	TOD Base Alevín	1 (0-4)	1 (0-4)	TOD Alevín/ Base Infantil/ TOD FIG	3 (1-4)	Ver programa técnico TOD FIG
	Grupos	1	2		1 (0-6)	1 (0-4)			
Base Infantil	Parejas	2	2	TOD Base Infantil	1 (0-6)	1 (0-6)	TOD Infantil/ Base Cadete/ TOD FIG	3 (1-6)	Ver programa técnico TOD FIG
	Grupos	1	2		1 (0-10)	1 (0-6)			
Base Cadete	Parejas	2	2	TOD Base Cadete	1 (1-8)	1 (1-8)	TOD 11-16	3 (1-8)	Ver programa técnico TOD FIG
	Grupos	1	2		1 (1-12)	1 (1-8)	TOD FIG		