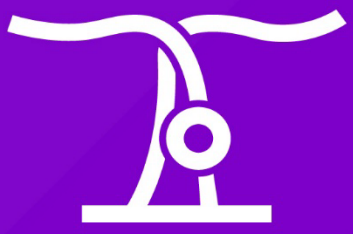
rfeg

Real
Federación
Española de
Gimnasia

PROGRAMA TÉCNICO **2027**



GAF

Filosofía del programa

El programa técnico de la Federación Española de Gimnasia para la especialidad de artística femenina profundiza en la línea desarrollada en anteriores normativas referente a la consideración de la diversidad tanto en medios disponibles, capacidades individuales y grado de dedicación del grueso de gimnastas del ámbito nacional. Siendo uno de los objetivos centrales el servir como guía y herramienta de trabajo para los clubes de acuerdo con sus necesidades específicas.

La normativa técnica es, por tanto, una herramienta de trabajo diaria que no agota el trabajo necesario para el desarrollo de las gimnastas, sino que pretende, previo análisis del nivel gimnástico y las condiciones existentes, orientar el trabajo de los clubes.

La normativa mantiene la propuesta de dos programas diferenciados, tanto por los objetivos que busca, como por la propuesta para conseguirlos.

El programa técnico de Base presenta diez niveles con grado de dificultad ascendente en los que cada gimnasta, independiente de su edad, puede participar en virtud del nivel en el que se sienta segura.

El programa técnico por edades de Vía Olímpica se compone de 10 niveles en el que el nivel marcado está vinculado con la edad. El grado de dificultad de los niveles está estrictamente conectado con el cumplimiento de los requisitos del código FIG en las edades de participación internacional. En este programa, en atención a la realidad en el ámbito nacional, se consigan dos niveles para las categorías junior y sénior con menor exigencia para favorecer la participación de las gimnastas en el nivel en el que se sientan seguras, a la vez que se fomenta la mejora.

Programa técnico Nacional Base	Programa técnico Nacional por edades vía olímpica
10 Niveles	10 Niveles
Campeonato Nacional Base Campeonato Nacional Clubs de Base	Campeonato de España Individual Campeonato de España Equipos Campeonato de España Selecciones Autonómicas

Programa Técnico por Niveles Base 2027.
Campeonato Nacional Base

Categoría
Nivel Base 1
Nivel Base 2
Nivel Base 3
Nivel Base 4
Nivel Base 5
Nivel Base 6
Nivel Base 7
Nivel Base 8
Nivel Base 9
Nivel Base 10

1. Generalidades

Nivel Base 1

Nivel Base 2

Nivel Base 3

Nivel Base 4

Nivel Base 5

- **Altura de la barra 1 metro categorías de N1 a N3/ N4 y N5 a 1,25m.**
- **Tiempo del ejercicio en barra y suelo 1 minuto. No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1,10".**
- **Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máx. 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado.**

Nivel Base 6

Nivel Base 7

Nivel Base 8

Nivel Base 9

Nivel Base 10

- **Altura de la barra 1,25 m. Tiempo del ejercicio en barra y suelo 1,15 minuto. No se contabilizará ningún RC ni elemento pasado el tiempo de 1,25´´**
- **En las categorías de N6 a N10 ejercicio corto según código FIG JUNIOR**
- **Nota D= Requisitos + VD (barra y suelo 3 acro, 3 danza y 2 opcionales) + VE + Bonificaciones. En salto valor del salto ejecutado.**
- **No se permite realizar dobles mortales en suelo y elementos con vuelto en la misma banda en paralelas.**

Para todos los niveles de base

En el caso de que la NF sea “0” o menor que la ND; NF=ND

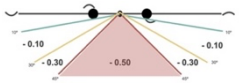
Falta de INTENTO:

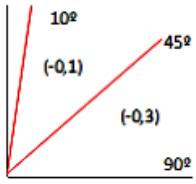
- **Omisión total del elemento obligatorio (1 punto DN)**
- **Falta de intento del RC (1 punto DN)**

- Si existe una pausa entre los elementos.
  - En barra y suelo:
    - Si se realiza pausa entre los elementos de una serie: no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND) y 1 punto de la nota final (DN) por falta de intento del RC.
    - Si, además, se omite algún elemento obligatorio dentro de la serie que conforma ese RC: 1 punto de la nota final (DN) por cada elemento obligatorio que omite. Puede ser acumulativo.
  - En paralelas:
    - Si se realiza pausa entre elementos dentro de un requisito: Penalización de 0,50 puntos por impulso suplementario (nota E) y no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND).
    - Pausa entre requisitos: se penaliza 0,50 puntos por impulso suplementario.
    - Solo se penaliza por composición incorrecta (1 punto DN) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.

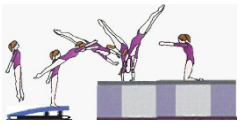
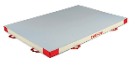
- **Paralelas:** Se permite el uso del trampolín para facilitar que las gimnastas puedan subir al aparato en cualquier momento del ejercicio.
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre.
- Si no se especifica, la forma del cuerpo, posición de piernas y/o grados de los impulsos es libre.
- En el caso de que el ejercicio obligatorio requiera la realización de impulsos suplementarios dentro del ejercicio, estos no recibirán penalización.
- Si no se especifica, en el aparato de barra, la entrada es libre según “Código FIG".

NIVEL B1

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
R1. Carrera con aceleración, ante salto seguido de **R2.** Bote con dos pies sobre el trampolín y salto en extensión cuerpo en bloqueo y brazos arriba para posición de recepción en colchoneta. **R3.** Paso al frente elevación al apoyo invertido (pino) en bloqueo. **R4.** a caer tumbada en bloqueo boca arriba	1 trampolín. Altura colchonetas: 60 cm Penalizaciones de ejecución según COP FIG en RC2,3 y 4. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
R1. Posición pies a la banda 3" Bajo al suelo **R2.** 1 Vuelo adelante y atrás a recepción en colchoneta. **R3.** Vuelta atrás a subir al apoyo. **R4.** Salida: impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta.	Ejercicio obligatorio – Realizado en este orden. Banda inferior. **R1.** No mantener 3" No requisito, pero si intento. No hay penalización por pausa entre R3 y R4. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** 
R1. Demi plié con brazos abajo, relevé con brazos arriba, demi plié brazos abajo seguido de salto en extensión, recepción. Paso galope. **R2.** Equilibrio 2" en pasé pie plano seguido equilibrio 2" en pasé pie plano con la otra pierna. **R3.** 2 lanzamientos de piernas adelante a min. 90° (seguidos 1 con cada pierna). **R4.** Desplazamiento lateral con movimientos coreográficos (A-B-C) Salida salto arriba en el extremo de la barra.	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1 metro. Tiempo máximo 1 minuto. **Entrada:** Salto al apoyo facial, lanzamiento de una pierna por encima de la barra a posición de horcajadas. **R2**. No mantener 2" con cada pierna no requisito, pero si consideración de intento. **R3.** Menos de 90⁸ piernas horizontal no requisito, pero si consideración de intento **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
R1. Doble paso galope doble paso tijera. **R2.** Ante salto seguido de rueda lateral a recepción con pies juntos, voltereta atrás agrupada **R3.** Pino voltereta a levantarse con salto en extensión. **R4.** Medio giro 180° en pasé	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**

NIVEL B2		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	**ESPECIFICACIONES**
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta.	1 trampolín. Altura de las colchonetas: 60 cm **Nota D: 2,00 puntos**
	R1. Posición escuadra 3" + Posición pies a la banda 3" (orden libre). Bajo al suelo **R2.** 2 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre a recepción en colchoneta. **R3.** Vuelta atrás a subir al apoyo **R4.** Salida: Impulso atrás piernas juntas a la horizontal volver al apoyo seguido de impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta.	Ejercicio obligatorio – Realizado en este orden. Banda inferior. **R1.** No mantener 3" No requisito, pero si intento. Puede haber pausa antes del impulso atrás entre el R3 y R4 **R4** 1er impulso por debajo de la horizontal = No RC pero si Intento. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
	R1. Galope seguido de salto en extensión. **R2.** Equilibrio 2" en pasé pie plano seguido de medio giro sobre 2 pies en relevé. **R3.** 2 lanzamientos de piernas adelante (seguidos 1 con cada pierna). **R4.** Mantenimiento 2" con una pierna mínimo horizontal, paso seguido mantenimiento 2" con la otra pierna mínimo horizontal, posición de brazos libre. Salida salto arriba en el extremo de la barra.	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1 metro. Tiempo máximo 1 minuto. **R3.** Lanzamientos: de 11° a 45° de la vertical = -0,10p. de 46° a 90° de la vertical = -0,30p. por debajo de 90º= No RC ni consideración de intento. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** 
	R1. Doble paso zancada doble paso galope. **R2.** Ante salto seguido de 2 ruedas laterales seguidas. **R3.** Pino voltereta a levantarse con salto en extensión seguido de voltereta atrás agrupada. **R4.** Medio giro 180° o giro 360° en pasé.	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**

NIVEL B3

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
Elegir entre: a) Paloma a caer de espaldas sobre colchoneta b) Medio con repulsión a caer de rodillas con cuerpo en bloqueo sobre colchoneta de recepción suplementaria de seguridad.	1 trampolín. Colchonetas a 80 cm La colchoneta de recepción suplementaria será de menor densidad que la reglamentaria.  **Nota D salto A: 2,00 puntos** **salto B: 2,50 puntos**  **Nota D**
R1. Posición escuadra 3"+ Posición pies a la banda 3" (orden libre). Bajo al suelo. **R2.** 3 Vuelos adelante y atrás. Vuelta atrás a subir al apoyo **R3.** Impulso atrás piernas juntas a la horizontal seguido de vuelta atrás al apoyo, seguido de **R4.** Salida: Poltrón	Ejercicio obligatorio – Realizado en este orden. Banda inferior. **R2**. No penalización por recepción en el suelo entre vuelos y vuelta al apoyo. Puede haber pausa antes del impulso atrás entre el R2 y R3 **R3** Impulso por debajo de la horizontal = No RC pero si Intento. **BONIFICACIÓN:** **R3** Vuelos seguido de vuelta al apoyo + 0,3 **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
R1. Serie de danza 2 A libres **R2.** Rol adelante con agarre de manos a posición de espaldas **R3.** Vertical mínimo a 30° **R4.** Medio giro en pasé Salida obligatoria: rondada con manos en el extremo de la barra	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1 metro. Tiempo máximo 1 minuto. **R1.** Se permiten salto agrupado y salto en extensión (A) **R3.** Por debajo de 30° (no requisito) pero si intento **VD máximo: A** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
R1. Pasaje de danza F.I.G. (A) + 1 giro 360° en pasé. **R2.** Rondada + salto en extensión + voltereta atrás. **R3.** Ante salto rueda lateral seguido de pino voltereta a levantarse con salto con ½ giro. **R4.** Arco adelante o atrás de 1 pierna (inicio y final).	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. **VD máximo: A** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**

NIVEL B4		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
	Elegir entre: a) Paloma a caer de espaldas sobre colchoneta b) Medio con repulsión a caer en posición de pie sobre colchoneta	1 trampolín. Colchonetas a 80 cm **Nota D salto A: 2,00 puntos** **Nota D salto B: 2,50 punto**
	R1. 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre. **R2.** Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta de molino. **R3.** Impulso atrás piernas juntas a la horizontal seguido de vuelta atrás al apoyo seguido de **R4.** Salida: poltrón con 180° número 6.102 COP.	Ejercicio obligatorio – Realizado en este orden. Banda inferior o superior. **R3.** Impulso atrás por debajo de la horizontal = No RC pero si Intento. **BONIFICACIÓN:** **R2** seguido de R1 + 0,3 Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior (subida libre). El R2 se realizará obligatoriamente seguido del R1 con +0,30 de bonificación. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
	R1. Serie de danza F.I.G. y salto libre A (3 diferentes) **R2.** Vertical mínimo a 10° **R3.** Rol adelante con agarre de manos a posición de espaldas **R4.** Medio giro en pasé seguido medio giro sobre dos pies en relevé	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1 minuto **R1.** Se permiten salto agrupado y salto en extensión **R2.** Por debajo de 10°: no requisito, pero si intento. Salida: Código F.I.G. Se permite rondada con manos en el extremo de la barra BONIFICACIÓN: R2 Vertical 2´´ + 0,3 VD máximo: B RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos
	R1. Pasaje de danza F.I.G. (A/B) + 1 giro 360° en passé elemento n° 2.101 **R2**. Rondada + salto + quinta a vertical. **R3**. Paloma de una pierna seguido de rueda lateral. **R4.** flic -flac atrás desde una pierna	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. **VD máximo: B** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**

NIVEL B5		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	**ESPECIFICACIONES**
	Escoger entre: **A** - Paloma. **B** - Medio.	1 trampolín o doble trampolín. Plataforma de salto a 1m. **Nota D salto A: 2,00 puntos** **Nota D salto B: 2,50 puntos**
	R1. 2 Vuelos adelante y atrás, posición de las piernas libre. **R2.** Al iniciar el tercer vuelo, Kippe (pausa) **R3.** Impulso atrás mínimo a la horizontal piernas juntas + vuelta atrás al apoyo **R4.** Salida: Poltrón con 180° número 6.102 COP	Ejercicio obligatorio - Realizado en este orden. Banda inferior o superior. Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior (subida libre) **R3.** Impulso por debajo horizontal = No RC pero si intento **BONIFICACIÓN:** Kippe seguido de impulso +0,3 **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
	R1. Serie de danza F.I.G. y salto libre (3 diferentes) **R2.** Elemento acrobático adelante o lateral o atrás. **R3.** Rol adelante con manos, sin pausa a posición libre. **R4.** Giro del grupo 3 COP diferente al R1.	Ejercicio obligatorio Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1 minuto Salida: Código F.I.G. Se permite rondada con o sin manos en el extremo de la barra. **VD máximo: B** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**
	R1. Pasaje de danza F.I.G. (1 min B) y 1 giro 360° Grupo 2 COP **R2**. Rondada + flic flac + salto **R3**. Paloma de dos piernas + salto + rueda lateral. **R4**. Arco atrás desde una pierna + flic flac de una pierna (seguidos)	Ejercicio obligatorio Tiempo máximo 1 minuto. **VD máximo: B** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos**

NIVEL B6	
REQUISITOS COMPETICIÓN	**ESPECIFICACIONES**
Salto F.I.G. GRUPO 1	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,15 m **Nota D: VD FIG**
R1. Kippe Bl y BS. **R2.** Impulso atrás mínimo a 45° piernas libres **R3.** 1 Cambio de banda (se permite salto de la Bl a la BS) **R4.** Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP.	**R2.** Por debajo de 45° = No RC pero si intento. Por debajo de la horizontal = No RC ni consideración de intento. Pisar Bl a BS = A Impulso atrás mínimo a 45° (por olímpico o despegue) =A **BONIFICACIONES:** **R2.** Impulso a la vertical +0,30 piernas juntas u olímpico. **R3.** Vuelta de plantas dorsal o palmar realizada como cambio de banda +0,3 **VD máx. B** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
R1. Entrada valor B COP **R2.** Serie de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. **R3.** Min. dos elementos acrobáticos diferentes **R4.** Giro del grupo 3 COP	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´15´´ **BONIFICACIONES:** R3. Elemento acrobático con vuelo + 0.3 **VD máx. C** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
R1. Pasaje de danza F.I.G. y 1 salto libre. Uno de los 3 con valor B. **R2.** Rondada + flic-flac + mortal atrás (agrupado, carpado o plancha) **R3**. Paloma de dos piernas+ flic flac adelante + salto + rueda **R4.** Giro y medio en passé (B).	Tiempo máximo 1´15´´ **VD máx. B** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

NIVEL B7		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,25 m **Nota D: VD FIG**
	R1. Impulso atrás a la vertical (piernas separadas o piernas juntas) **R2.** Cambio de banda (se permite vuelta de plantas dorsal o palmar a saltar a la BS). **R3.** Quinta, Stalder o pisada a 45° (B). **R4.** Vuelta de molino (A)	**BONIFICACIONES:** **R2.** Cambio de banda elemento COP +0,3 **R3.** Valor C Bonificación + 0,30. **R4.** molino atrás + 0.3 **VD máx. C** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elemento**
	R1. Serie de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo B. **R2.** Elementos acrobáticos en diferentes direcciones (ad/lat y atrás) **R3.** Elemento acrobático con valor mínimo B. diferente al R2. **R4.** Giro(gr.3) o rol/tijera según COP Fig (12.3)	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´15´´ **VD máx. C** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
	R1. Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor B. **R2.** 2 líneas acro FIG , mínimo una de ellas atrás. **R3**. Mortal adelante libre (puede ser en línea acro o no y puede ser la salida) **R4**. Giro min B Grupo 2 COP	Tiempo máximo 1´15´´ **VD máx. B ACRO y C Danza** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

NIVEL B8		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,25 m **Nota D: VD FIG**
	R1. Molino atrás **R2.** Quinta, stalder o pisada a 45° **R3.** 1 Cambio de banda de la BS a BI o de la BI a BS VD COP **R4.** Impulso atrás a la vertical piernas separadas o piernas juntas	**BONIFICACIONES:** **R2.** Quinta, Stalder o pisada Valor C Bonificación + 0,30. **R2.** 2 elementos circulares seguidos min a 45° (pueden ser iguales) +0,3 **R3**. Cambio de banda de BS a BI +0,3 **VD máx. D** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
	R1. Serie de danza F.I.G. y 1 salto libre. **R2.** Serie de 2 elementos acro **R3.** Elemento acrobático ad/lateral o atrás con vuelo diferente al RC2 **R4.** Giro(gr.3) o rol/tijera según COP Fig (12.3)	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´15´´ **VD máx. D** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
	R1. Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor C. **R2.** 2 líneas acro FIG diferentes (atrás o adelante) **R3.** Mortal adelante libre (puede ser en línea acro o no y puede ser la salida) **R4**. Giro libre Grupo 2 COP	Tiempo máximo 1´15´´ **R3.** No necesario que esté en una línea acro y puede ser la salida **VD máx. C ACRO y D Danza** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

NIVEL B9		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
	Salto F.I.G.	1 trampolín o doble trampolín Plataforma 1,25 m **Nota D: VD FIG**
	Mínimo 1 y Max. 2 RC FIG	Prohibido realizar elemento con vuelo en la misma banda. El cambio de banda puede ser de la BS a la BI o de la BI a la Bs. **BONIFICACIÓN:** Elemento con 180° o más pasando por la vertical: + 0,3 Cambio de banda de BS a BI +0,3 **VD máx. D** **RC: 1 x 0,50= 0,50 puntos** **2 x 0,50= 1,00 puntos VD: máx 8 elementos**
	R1. Serie de danza F.I.G. y 1 salto libre **R2.** Serie de dos elementos acro al menos uno de ellos con vuelo. **R3.** Elemento acrobático Ad/lateral o atrás diferente al RC2 **R4.** Giro(gr.3) o rol/tijera según COP Fig (12.3)	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'15´´ **VD máx. D** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
	R1. Pasaje de danza F.I.G. y salto libre. Uno con valor mínimo C. **R2.** 1 Línea acrobáticas atrás F.I.G. **R3**. 1 Línea acrobáticas adelante F.I.G. **R4.** Giro del grupo 2 COP (min B)	Tiempo máximo 1'15". Prohibido realizar dobles mortales. **VD máx. D** **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

NIVEL B10	
REQUISITOS COMPETICIÓN	**ESPECIFICACIONES**
Salto F.I.G.	1 trampolín. Altura 1,25 m. **Nota D: VD FIG**
Mín 2 y Max 3 RC FIG	Prohibido realizar elemento con vuelo en la misma banda. **BONIFICACIONES:** 2 elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5, pueden ser iguales = 0,3 **VD máx. D** **RC: 2 x 0,50= 1,00 puntos** **RC:3 x 0,50= 1,50 puntos** **VD: máx 8 elementos**
Min 3 RC FIG	Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´15´´ **VD máx. D** **RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos** **4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
Mínimo 1 y Max 3 RC FIG	Tiempo máximo 1'15". Prohibido realizar dobles mortales. **VD máx. D** **RC: 1 x 0,50= 0,50 puntos** **2 x 0,50= 1 punto** **RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos** **VD: máx 8 elementos**

Programa Técnico por Edades Niveles Vía Olímpica 2027

2. Niveles Vía Olímpica

CAMPEONATO DE ESPAÑA

Categoría	Edad	Modalidades
Pre-Benjamín VO1	Hasta 8 años	2019 a 2021
Benjamín VO2	Hasta 9 años	2018 a 2021
Pre-Alevín VO3	Hasta 10 años	2017 a 2021
Alevín VO4	Hasta 11 años	2016 a 2021
Infantil VO5	Hasta 12 años	2015 a 2021
Pre-Juvenil VO6	Hasta 13 años	2014 a 2021
Juvenil VO7	13, 14 años	2014 y 2013
Sénior VO8	15 años y más	2012 y anteriores
Júnior VO9	14 y 15 años	2013 y 2012
Sénior Élite VO10	16 años y más	2011 y anteriores

3. Generalidades

Para todos los niveles

- La altura de la barra de equilibrios es de 1.25 en todas las categorías.
- Penalizaciones técnicas: Código F.I.G. / Artístico Barra y suelo penalizaciones código F.I.G.
- Si no se especifica, el orden de los requisitos, elementos y enlaces es libre.
- Si se ejecuta el requisito y no cuenta -0,50 ND por falta RC.
- En paralelas: donde no se indique o no se especifique el mínimo de grados en el impulso atrás, no habrá exigencia de grados ni penalización por amplitud.

Niveles VO1 a VO8

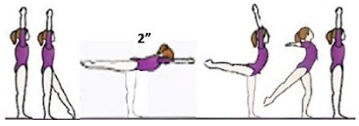
- NOTA D = RC + VD (barra y suelo 3 acro, 3 danza y 2 opcionales) + VE + bonificaciones
- Ejercicio corto: JUNIOR FIG
- **Falta de INTENTO:**

  Omisión total del elemento obligatorio (0,5 punto DN)
  Falta de intento del RC (0,5 punto DN)
- Si existe una pausa entre los elementos
  - En barra y suelo:
    - Si se realiza pausa entre los elementos de una serie: no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND) y 0,5 punto de la nota final (DN) por falta de intento del RC.
    - Si, además, se omite algún elemento obligatorio dentro de la serie que conforma ese RC: 0,5 puntos de la nota final (DN) por cada elemento obligatorio que omite. Puede ser acumulativo.
  - En paralelas:
    - Si, Si se realiza pausa entre elementos dentro de un requisito: Penalización de 0,50 puntos por impulso suplementario (nota E) y no se suman 0,50 puntos por el requisito (ND).
    - Pausa entre requisitos: se penaliza 0,50 puntos por impulso suplementario.
    - Solo se penaliza por composición incorrecta (0,50 punto DN) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.

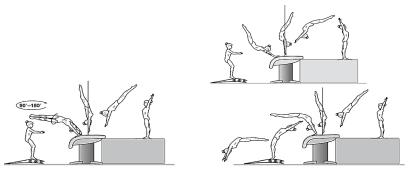
Niveles VO9 a VO10

- VO9 Código F.I.G. Junior en su totalidad.
- VO 10 Código F.I.G. Senior en su totalidad.

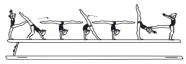
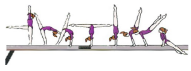
VÍA OLÍMPICA 1 PRE-BENJAMÍN. HASTA 8 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	2 saltos para elegir entre: a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60) b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta (VD 1,60) c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta((VD 2,00)	Altura colchoneta 1 m. 1 Trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 Trrampolín para opción c **NOTA FINAL SALTO:** **MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.**
	R1. Desde colgadas en presa palmar, vuelta a subir al apoyo (A). Cambio manos a presa dorsal. **R2.** Despegue horizontal (A)seguido de **R3.** Vuelta al apoyo atrás (A) seguido de poltrón (A)a seguir a vuelo atrás **R4.** Vuelo adelante + vuelo atrás (A), vuelo adelante + vuelo atrás (A), vuelo adelante + vuelo atrás (A) salida a soltar atrás al suelo (A)	Elementos A- Requisitos obligatorios Altura de la banda: 1.85 cm **R1**. No hay penalización por impulso suplementario. **R3.** No penalización por amplitud en vuelo atrás (no VD, transición entre RC). **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
	R1. Arco adelante o atrás. **R2.** 1/2 Giro o giro sobre 1 pierna (A) **R3.** Serie danza (2 elementos) libres. **R4.** Rueda (A). ELEMENTOS OBLIGATORIO: • Posición de mantenimiento min. 2´´ pierna en min 90°, cuerpo horizontal, pierna de apoyo extendida (Ángel) (A) • Rol adelante a terminar de pie (con manos, sin pausa) (A)	Elementos A o B - Requisitos obligatorios Tiempo máximo 1´. **Salida** COP o rondada con manos en el extremo de la barra (A) **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elemento** 
	R1. Rondada flic flac de dos piernas con salto en extensión **R2.** Pasaje de danza FIG **R3.** Paloma de 1 pierna (A) + paloma de dos piernas (A), salto y rueda (A). **R4.** Giro 360° sobre una pierna. ELEMENTOS OBLIGATORIOS: • Arco detrás una pierna min 90° y terminar en posición de ángel (A).	Elementos A o B - Requisitos obligatorios Tiempo máximo 1´. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

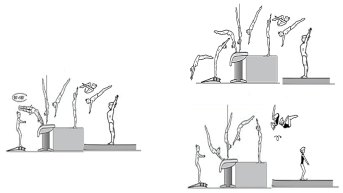
VÍA OLÍMPICA 2 PRE-BENJAMÍN. HASTA 9 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
2 saltos a elegir entre: a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60) b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta. (VD 1,60) c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)	Altura de la plataforma 1m con colchonetas detrás a 1 m. 1 trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 trampolín para opción c **NOTA FINAL SALTO:** **MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.** 
R1. Kippe BI, impulso atrás mínimo a 45° con piernas juntas (A) y vuelta al apoyo. **R2.** Impulso atrás con piernas juntas y estiradas a pisar BI (A), saltar a la BS (A) o vuelta de plantas COP dorsal 5.108 o palmar 5.105, Saltar a la BS (A) **R3.** 2 vuelos adelante y atrás (A), seguido de kippe **R4.** Impulso atrás con piernas juntas seguido de salida de poltrón con ½ giro.	Elementos A- Requisitos obligatorios **R1.** No hay penalización por impulso suplementario entre **R1** y **R2.** **R2.** Bonificación: Técnica de corbeta a pisar piernas juntas en elemento 5.108 + 0,20 **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
R1. Serie danza FIG. **R2.** Serie acrobática: arcos adelante o atrás. **R3.** Giro grupo 3 COP FIG **R4.** Rondada o flic flac encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida). ELEMENTOS OBLIGATORIOS: • Entrada posición de stalder 2´´ (transversal o longitudinal) (A) • Rol adelante a terminar de pie (con manos, sin pausa) (A)	Elementos A o B - Requisitos obligatorios . Tiempo máximo 1´. Si la gimnasta realiza el R2 atrás el R4 tiene que hacer rondada. Si realiza el R2 adelante el R4 tiene que ser flic flac atrás. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
R1. Pasaje de danza FIG **R2.** Rondada flic flac mortal atrás agrupado **R3.** Paloma de dos piernas, flic flac adelante + salto + rueda **R4.** 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro grupo 2 COP FIG. ELEMENTO OBLIGATORIO NO REQUISITO: Quinta a la vertical (A)	Elementos A o B - Requisitos obligatorios Tiempo máximo 1´. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

VÍA OLÍMPICA 3 PRE-BENJAMÍN. HASTA 10 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
2 saltos a elegir entre: a) Entrada de paloma, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 1,60) b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión y recepción de pie sobre la colchoneta. (VD 1,60) c) Entrada de Yurchenko, repulsión y recepción de pie sobre colchoneta (VD 2,00)	Altura de la plataforma 1,10 m con colchonetas detrás a 1,20 m. 1 trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 trampolín para opción c **NOTA FINAL SALTO:** **MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.**
R1. Kippe BI, despegue atrás a la vertical. **R2.** Vuelta atrás libre (Quinta, Stadler o molino de plantas) mínimo a 45° **R3.** Kippe BI , vuelta de plantas COP dorsal 5.108 o en palmar 5.105 **R4.** Kippe BS ,iimpulso atrás piernas juntas mínimo 45° (A) Vuelta de molino (A) a seguir con poltrón adelante (A), seguido de vuelo atrás- adelante- atrás, SALIDA: Mortal en plancha atrás	Elementos A, B, C- Requisitos obligatorios **R2. Bonificación:** a vertical 0,1 **R2.** No llegar a 45° no requisito pero si intento **R2.** Bonificación: Técnica de corbeta a pisar piernas juntas en R2 (molino plantas) y/o R3 en elemento 5.108 0,20 **R3.** Impulso atrás (no requisito de grados) **R4.** No llegar a 45°= no requisito pero si intento **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
R1. Serie danza FIG . **R2.** Giro grupo 3 COP FIG **R3.** Serie acrobática: Tic-tac (4.108) + flic flac de una pierna **R4.** Rondada o flic flac de 2 piernas encima de la barra (también se puede utilizar como elemento previo a la salida) ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS. • Entrada de olímpico desde trampolín o desde stalder, bajada libre (transversal o longitudinal). Arco atrás a juntar piernas en la vertical y bajada a horcajadas (4.109)	Elementos A o B - Requisitos obligatorios . Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´25´´ Elem.4.108  **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**  Elem.4.109
R1. Pasaje de danza FIG **R2.** Rondada + flic flac + tempo+ flic flac o Rondada + tempo+ 2 flic flac **R3.** Rondada + flic flac + mortal atrás extendido **R4.** Paloma 2 piernas + Mortal adelante ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS: • 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un giro 360° con valor B (elementos grupo 2 COP FIG)	Elementos A o B - Requisitos obligatorios. Tiempo máximo 1´25" RC2. Elegir entre una de las dos opciones. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

VÍA OLÍMPICA 4 ALEVÍN. HASTA 11 AÑOS

REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
2 saltos a elegir entre: a) Entrada de paloma, repulsión a caer de pie sobre colchoneta rebote a mortal adelante agrupado a colchoneta recepción. b) Inversión adelante con ½ giro, repulsión a caer de pie sobre la colchoneta rebote a mortal atrás a colchoneta recepción. c) Entrada de Yuschenko, repulsión a caer de pie sobre la colchoneta rebote a mortal atrás a colchoneta recepción.	Altura de la plataforma 1,20 m con bloques a la misma altura y 1,40m de ancho. Colchoneta de recepción detrás. 1 trampolín o trampolín doble para opción a y b. 1 trampolín para opción c  Salto A= VD 3,40 Salto B y C: Agrupado VD 3,20 Carpado VD 3,30 Extendido VD 3,40 **NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.**
R1. Kippe BI, olímpico con medio giro **R2.** Kippe, despegue a la vertical piernas juntas, quinta **R3.** Kippe BI, vuelta de plantas presa palmar COP 5.105, saltar a BS **R4.** Kippe, olímpico, molino y salida mortal en plancha.	Elementos A, B, C - Requisitos obligatorios. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
R1. Serie danza F.I.G. **R2.** Serie acrobática: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos (pueden ser iguales) **R3.** Giro grupo 3 **R4.** Paloma de una pierna con manos (5,201) ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS: • Salida: elegir entre Rondada + plancha o Flic flac + plancha*	Elementos A o B C Requisitos obligatorios . Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´25´´ **BONIFICACIÓN:** **R2** Serie Acro con elemento sin apoyo de manos + 0.2 *En caso de repetición de flic flac 3 veces, sin penalización. **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**
R1. Pasaje de danza FIG. **R2.** Una línea acro con min. 2 mortales atrás. **R3.** Paloma de 2 piernas + mortal adelante extendido. **R4.** Rondada + flic flac + mortal atrás extendido con 180°/360° giro EL ELEMENTOS OBLIGATORIOS NO REQUISITOS. • 2 elementos de danza diferentes al pasaje de danza, uno de ellos un doble giro (720°) grupo 2 COP FIG.	Elementos A, B o C - Requisitos obligatorios Tiempo máximo 1'25". **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos** **VD: máx 8 elementos**

VÍA OLÍMPICA 5 INFANTIL HASTA 12 AÑOS	
REQUISITOS COMPETICIÓN	**ESPECIFICACIONES**
 Realizar dos saltos: 1 salto VD FIG. Segundo salto con entrada diferente al primero (GRUPO 1).	Altura 1,25 m. 1 trampolín. Nota D: valor FIG del salto Cuando el segundo salto es el mismo que el primero: NF SALTO2= 0 Cuando la entrada del segundo salto NO es DIFERENTE: [(NFSALTO1) +(NF SALTO2 - 2PUNTOS)]/2 Bonificación: 0,1 Stick bonus cada vez **NOTA FINAL SALTO: MEDIA DE LOS DOS SALTOS EJECUTADOS.**
 R1. Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida) **R2.** Despegue vertical + Quinta **R3.** 1 elemento con mínimo 180° de giro o más pasando por la vertical. **R4.** Dos molinos atrás + salida de mortal en plancha (cambio de la BI a la BS sin elemento no penaliza).	Elementos A,B,C,D - Composición libre **BONIFICACIONES:** 0,20 Elemento de presa diferente a la vertical o pasando por la vertical. 0,10 Elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferente al del R2 0,20 Técnica de corbeta pisar piernas juntas en elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 0,1 Stick Bonus salida **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos**
 R1. Serie danza FIG (A/B/C/D) 2 elementos. **R2.** Serie acrobático: 2 elementos con vuelo con o sin apoyo de manos diferentes. **R3.** Giro grupo 3 COP **R4.** Elementos acrobáticos ad/lat y atrás.	Elementos A, B, C, D - Composición libre Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´30´´ **BONIFICACIONES** 0,1 RC2 con elemento sin apoyo de manos 0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondada) 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida) 0,1 Stick Bonus salida **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos**
 R1. Pasaje de Danza FIG. + 2 elementos danza, uno giro mínimo B grupo 2 COP FIG **R2.** Línea acro con min. 2 mortales. **R3.** Línea acro con mortal adelante con 180° de giro EL. **R4.** Línea acro con mortal atrás extendido con 360° giro EL.	Elementos A,B C, D – Composición libre Tiempo máximo 1'30“. En total en el ejercicio, min. 3 líneas acrobáticas diferentes. **R3** y **R4** pueden estar dentro del R2. **BONIFICACIONES** 0,1 línea ACRO con enlace indirecto A+A+B 0,1 Línea ACRO con enlace indirecto B+A 0,1 Stick Bonus salida **RC: 4 x 0,50= 2,00 punto** **VD: máx 8 elementos**

VÍA OLÍMPICA 6 PRE-JUVENIL HASTA 13 AÑOS		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	**ESPECIFICACIONES**
	A elegir entre: a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo. b) Dos saltos **diferentes** (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).	Altura 1,25 m. 1 trampolín Nota D: valor FIG del salto NF opción b: Media de los dos saltos diferentes. Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0 Bonificación: 0,1 Stick bonus cada vez
	R1. Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida) **R2.** Dos elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferentes **R3.** 1 elemento con mínimo 180° de giro pasando por la vertical **R4.** Cambio de banda (BS- BI o BI a BS)	Elementos A, B, C,D – Composición libre **BONIFICACIONES:** 0,1 elemento en presa palmar pasando por la vertical 0,2 Tercer elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 diferente a los del R2 +0,20 Técnica de corbeta pisar piernas juntas en elemento circular a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2, 4, 5 0,2 Salida min B 0,20 elemento sin vuelo con min 360° de giro (no entrada) 0,1 Stick Bonus salida min. B **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos**
	R1. Serie Danza FIG **R2.** Serie ACRO FIG **R3.** Giro grupo 3 COP **R4.** Elementos ACRO en diferentes direcciones (Ad/lat y atrás)	Elementos A, B, C, D - Composición libre Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1´30´´ **BONIFICACIONES** 0,2 Enlace de 3 elementos Acro en RC2 0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondada) + salida B 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida B 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (rodanda + flic flac 2 piernas + salida A) 0,1 Stick Bonus salida min. B **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos**
	R1. Serie Danza FIG **R2.** Línea acro con min. 2 mortales **R3.** Línea acro con mortal adelante extendido con 360° de giro EL **R4.** Línea acro con mortal atrás extendido con 540° de giro EL	Elementos A,B C, D – Composición libre Tiempo máximo 1'30". En total en el ejercicio, min. 3 líneas acrobáticas diferentes. **R3** y **R4** pueden estar dentro del R2. **BONIFICACIONES** 0,2 Acro D 0,1 elementos danza D (cada vez) 0,1 Acro Indirecto B+B 0,1 Acro indirecto A+A+C 0,2 Acro directo C+A 0,1 Stick Bonus salida min. B **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos**

VÍA OLÍMPICA 7 PRE-JUVENIL 13,14 AÑOS		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
	A elegir entre: a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo. b) Dos saltos **diferentes** (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).	Altura 1,25 m. 1 trampolín Nota D: valor FIG del salto NF opción b: Media de los dos saltos diferentes. Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0 Bonificación: 0,1 Stick Bonus cada vez
	R1. Dos presas diferentes (no impulso apoyo invertido, no entrada o salida) **R2.** Elemento sin vuelo con mínimo 360° de giro **R3.** Cambio de banda FIG **R4.** Mínimo 2 elementos circulares a la vertical o pasando por la vertical del grupo 2,4,5 diferentes	Elementos A, B, C, D – Composición libre **BONIFICACIONES:** 0,2 Elemento con vuelo en la misma banda 0,2 Salida mínimo C 0,1 Stick Bonus salida min. B **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos**
	R1 Serie de danza FIG **R2** Giro (Gr. 3) o Rol/Tijera **R3** Serie acrobática FIG **R4** Elementos acro en diferentes direcciones (ad/lat y atr)	Elementos A, B, C, D – Composición libre. Altura de la barra 1,25 metro. Tiempo máximo 1'30". **BONIFICACIONES** 0,1 RC3 con enlace de 3 elementos 0,1 Salida: desde un elemento ACRO con vuelo (rondada) + salida C 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (flic flac 1 pierna + flic flac 2 piernas + salida C) 0,2 Salida: desde dos elementos ACRO con vuelo (rodanda + flic flac 2 piernas + salida B) 0,1 Stick Bonus salida min. B **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos. VD: máx 8 elementos**
	R1. Pasaje de danza FIG **R2.** Línea acro con min. 2 mortales **R3.** Línea acro con mortal con min 540° de giro EL **R4.** Línea acro con mortal con doble giro ET	Elementos A, B, C, D – Composición libre. Tiempo máximo 1'30". En total en el ejercicio, min. 3 líneas acrobáticas diferentes. **R3** y **R4** pueden estar dentro del R2 **BONIFICACIONES** 0,1 Acro indirecto A+A+C 0,1 Acro indirecto B+C 0,2 ACRO directo C+B 0,1 Stick Bonus salida min. B **RC: 4 x 0,50= 2,00 puntos VD: máx 8 elementos**

VÍA OLÍMPICA 8 SÉNIOR 15 Y > 15 AÑOS		
	REQUISITOS COMPETICIÓN	ESPECIFICACIONES
	A elegir entre: a) Un salto para clasificación general individual y/o equipo. b) Dos saltos **diferentes** (pueden ser del mismo grupo, pero con números diferentes).	Altura 1,25 m. 1 trampolín Nota D: valor FIG del salto NF opción b: Media de los dos saltos diferentes. Opción b: No ejecución de dos saltos diferentes: NF SALTO2= 0 Bonificación: 0,1 Stick Bonus cada vez
	Mínimo 3 requisitos FIG.	Elementos A, B, C, D – Composición libre **RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos.** **4 x 0,50= 2,00 puntos.** **VD: máx 8 elementos** 0,1 Stick Bonus salida min. B
	Mínimo 3 requisitos FIG.	Elementos A, B, C, D ACRO / A, B, C, D, E Danza – Composición libre Altura de la barra 1,25 metro. - Tiempo máximo 1'30“. **RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos.** **4 x 0,50= 2,00 puntos.** **VD: máx 8 elementos** 0,1 Stick Bonus salida min. B
	Mínimo 3 requisitos FIG.	Elementos A, B, C,D ACRO / A,B,C,D, E Danza - Composición libre Tiempo máximo 1'30“. **RC: 3 x 0,50= 1,50 puntos.** **4 x 0,50= 2,00 puntos.** **VD: máx 8 elementos** 0,1 Stick Bonus salida min. B

VÍA OLÍMPICA 9 JÚNIOR 14 Y 15 AÑOS (CÓDIGO FIG JÚNIOR)		
REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	FIG JÚNIOR	Requisitos COP Júnior para la clasificación de salto.
	FIG JÚNIOR	
	FIG JÚNIOR	
	FIG JÚNIOR	

VÍA OLÍMPICA 10 ÉLITE 16 Y 16 AÑOS (CÓDIGO FIG SÉNIOR)		
REQUISITOS COMPETICIÓN		ESPECIFICACIONES
	FIG SÉNIOR	Requisitos COP Sénior para la clasificación de salto.
	FIG SÉNIOR	
	FIG SÉNIOR	
	FIG SÉNIOR	

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.