rfeg Real Federación Española de Gimnasia

PROGRAMA TÉCNICO CAMPEONATO ESPAÑA INDIVIDUAL Y CLUBES **2027**

TRA

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

Trampolín individual

Alevín

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un ejercicio libre en la fase final.

El primer ejercicio de la fase preliminar, que estará compuesto por diez (10) elementos diferentes, deberá incluir los siguientes elementos:

- Tres (3) elementos tendrán, al menos, 360° de rotación transversal
- Un (1) elemento con caída de pecho o de espalda
- Un (1) elemento con salida desde pecho o desde espalda
- Carpa abierta o Carpa cerrada

El segundo ejercicio de la fase preliminar y el ejercicio de la fase final serán libres, con una dificultad mínima de 1'6 puntos; de lo contrario, cada juez de ejecución deducirá 0'5 puntos por cada décima que falte hasta llegar a los 1'6 puntos exigidos.

Infantil

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un ejercicio libre en la fase final.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 elementos diferentes, permitiéndose que solamente 3 (tres) de ellos tengan menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición.

- Un (1) elemento con aterrizaje sobre el pecho.
- Un (1) elemento con aterrizaje sobre la espalda.
- Un elemento con 360° de rotación transversal y, al menos, 360° de giro longitudinal.

El segundo ejercicio de la fase preliminar y el ejercicio en la fase final serán libres.

Pre-Júnior

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un ejercicio libre en la fase final.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 elementos diferentes, permitiéndose que solamente 1 (uno) de ellos tenga menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición. Estos requerimientos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tiene que ser realizados como elementos separados.

- Un elemento que aterrice sobre el pecho o la espalda.
- Un elemento desde pecho/espalda, combinado con el requerimiento anterior.
- Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.
- Un elemento con un mínimo de 540° de giro longitudinal y un máximo de 450° de rotación transversal.

El segundo ejercicio de la fase preliminar y el ejercicio en la fase final serán libres.

- Júnior

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un ejercicio libre en la fase final.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 elementos diferentes, permitiéndose que solamente 1 (uno) de ellos tenga menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición. Estos requerimientos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tiene que ser realizados como elementos separados.

- Un elemento que aterrice sobre el pecho o la espalda.
- Un elemento desde pecho/espalda, combinado con el requerimiento anterior.
- Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.
- Un elemento con un mínimo de 540° de giro longitudinal y un máximo de 450° de rotación transversal.

El segundo ejercicio de la fase preliminar y el ejercicio en la fase final serán libres.

- Pre-Sénior

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un ejercicio libre en la fase final.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 elementos diferentes, todos ellos con, al menos, 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (*) en la tarjeta de competición. Estos requerimientos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tiene que ser realizados como elementos separados.

- Un elemento que aterrice sobre el pecho o la espalda.
- Un elemento desde pecho/espalda, combinado con el requerimiento anterior.

Dos elementos del primer ejercicio serán tomados en consideración para la puntuación de dificultad. Estos dos elementos deben incluir su valor de dificultad en la tarjeta de competición; de lo contrario, no se introducirá ninguna puntuación de dificultad. Si alguno de estos dos elementos se realiza, también, en el segundo ejercicio, no se tomará en consideración el valor de dificultad del elemento repetido.

El segundo ejercicio de la fase preliminar y el ejercicio en la fase final serán libres.

- Sénior

Se aplicará Código FIG, estableciendo el siguiente requisito para todos los ejercicios:

- Realizar, al menos, cuatro elementos con, al menos, 720° de rotación transversal. En caso de no cumplir este requisito, la puntuación del ejercicio será de 0 puntos.

Sincronismo

- Las parejas podrán estar formadas por dos gimnastas masculinos, dos gimnastas femeninas o un gimnasta masculino y una gimnasta femenina, estableciéndose una clasificación única para todas ellas.
- Todos los gimnastas que compitan en Sincronismo deben haber participado en las pruebas de trampolín individual del Campeonato de España Individual.
- Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

- Infantil

Todas las parejas participantes realizarán un ejercicio libre en la ronda preliminar y un ejercicio libre en la ronda final.

El programa técnico corresponderá con la categoría del gimnasta de mayor edad de la pareja.

- Júnior

Todas las parejas participantes realizarán dos ejercicios en la ronda preliminar (Rules for Junior and WAGC) y un ejercicio libre en la ronda final.

- Sénior

Todas las parejas participantes realizarán dos ejercicios libres en la ronda preliminar Código WGYM y un ejercicio libre en la ronda final.

DMT

Todas las categorías seguirán el Código WGYM.

Tumbling

- Alevín

Dos ejercicios en la fase preliminar y un ejercicio en la fase final (de 4 elementos).

- El primer ejercicio de la fase preliminar será el siguiente: Rondada – Flic-flac – Flic-Flac – Elemento libre. El elemento libre nunca podrá ser un elemento fuera de las tablas de dificultad WGYM. En caso de realizarlo, la puntuación del pase será cero.
- El segundo pase será un ejercicio libre de cuatro elementos, que no podrá ser igual al primer ejercicio. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, no se contará el valor de dificultad

de los elementos repetidos en el segundo pase, con la excepción de Flic-Flac, whipbacks (Tempos) y round-offs (rondadas).

- El pase de la fase final será libre.

- Infantil

La competición se realizará según las normas establecidas por WGYM en las Competiciones Mundiales por Categorías (WAGC) para este grupo de edad.

- Pre-Júnior

La competición se realizará según las normas establecidas por WGYM en las Competiciones Mundiales por Categorías (WAGC) para este grupo de edad.

- Júnior

La competición se realizará según las normas establecidas por WGYM en las Competiciones Mundiales por Categorías (WAGC) para este grupo de edad.

- Pre-Sénior

La competición se realizará según las normas establecidas por WGYM en las Competiciones Mundiales por Categorías (WAGC) para este grupo de edad.

- Sénior

La competición seguirá las normas establecidas en el Código WGYM.

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.