rfeg Real Federación Española de Gimnasia

PROGRAMA TÉCNICO CAMPEONATO NACIONAL BASE **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.

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

Trampolín individual

- Base Alevín

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

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

La dificultad del segundo ejercicio no podrá ser:

- Inferior a 1'0 puntos; de lo contrario, los jueces de dificultad aplicarán una penalización de 1'0 puntos
- superior a 2'5 puntos. En caso de superar este límite, la nota de dificultad será de 2'5 puntos.

- Base Infantil

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

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

La dificultad del segundo ejercicio no podrá ser:

- Inferior a 2,5 puntos; de lo contrario, los jueces de dificultad aplicarán una penalización de 1'0 puntos
- superior a 4,5 puntos. En caso de superar este límite, la nota de dificultad será de 4,5 puntos.

- Base Cadete

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

- Un elemento con caída de pecho.

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

La dificultad del segundo ejercicio no podrá ser:

- inferior a 4'0 puntos; de lo contrario, los jueces de dificultad aplicarán una penalización de 1'0 puntos
- superior a 6'0 puntos. En caso de superar este límite, la nota de dificultad será de 6'0 puntos.

- Base Juvenil

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

- Un ¾ hacia adelante o hacia atrás.
- Un salto mortal hacia atrás (4-).
- Un salto mortal hacia adelante con medio giro (41).

La dificultad del segundo ejercicio no podrá ser:

- inferior a 5'0 puntos de lo contrario, los jueces de dificultad aplicarán una penalización de 1'0 puntos
- superior a 8'0 puntos. En caso de superar este límite, la nota de dificultad será de 8'0 puntos.

DMT

Todas las categorías seguirán el Código WGYM, estableciéndose las siguientes puntuaciones máximas de dificultad por ejercicio:

1. Base Alevín	1,5 puntos
2. Base Infantil	2,0 puntos
3. Base Cadete	2,8 puntos
4. Base Juvenil	3,5 puntos

En caso de que un gimnasta supere el límite de dificultad correspondiente a su categoría, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será el máximo fijado para su categoría.

Tumbling

- Base Alevín
  - Dos ejercicios en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.
  - A excepción de las ruedas laterales solo se podrán incluir elementos que aparezcan en el Código WGYM.
  - No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.

- Base Infantil
  - Dos ejercicios en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.
  - El primer ejercicio de la fase preliminar será el siguiente: Rondada- Flic Flac - Flic Flac - elemento libre que aparezca en el Código WGYM de Tumbling.
  - El segundo ejercicio será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer ejercicio. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, la dificultad del segundo será cero.
  - No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.
- Base Cadete
  - Dos ejercicios en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.
  - El primer ejercicio de la fase preliminar será el siguiente: Rondada- Flic Flac - Flic Flac – Flic Flac o salto mortal atrás agrupado.
  - El segundo ejercicio será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer ejercicio. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, la dificultad del segundo ejercicio será cero.
  - No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.
- Base Juvenil
  - Dos ejercicios en la fase preliminar de 4 elementos cada uno.
  - El primer pase de la fase preliminar será el siguiente: Rondada – Flic Flac – Flic Flac – Salto mortal atrás
  - El segundo ejercicio será un ejercicio libre, que no podrá ser igual al primer ejercicio. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, la dificultad del segundo ejercicio será cero.

La dificultad máxima de un ejercicio en los cuatro niveles técnicos se establece en 2,3 puntos. En caso de realizar un ejercicio con un valor de dificultad superior a este límite, , la nota de dificultad será de 2,3 puntos.

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.