

rfeg

real federación española de gimnasia



**PROGRAMA TÉCNICO
CAMPEONATO
ESPAÑA INDIVIDUAL
Y CLUBES**

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.

TRAMPOLIN INDIVIDUAL

1. 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 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.

1. 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 (diez) 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 y, al menos, 360° de giro.

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

3. 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 (diez) 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 en combinación con el requerimiento anterior.
- Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.
- Un elemento con, al menos, 360° de rotación y, al menos, 540° de giro.

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

4. 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 (diez) 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 en combinación con el requerimiento anterior.
- Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.
- Un elemento con, al menos, 360° de rotación y, al menos, 540° de giro.

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

5. Pre-Sénior

Se aplicará Código FIG. Todos los ejercicios serán libres.

6. Sénior

Se aplicará Código FIG. Todos los ejercicios serán libres.

SINCRONISMO

1. Infantil

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 el Campeonato de España Individual.

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

Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

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

2. Júnior

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.

Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

Todas las parejas participantes realizarán dos ejercicios en la ronda preliminar (Código FIG Júnior) y un ejercicio libre en la ronda final.

3. Sénior

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.

Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

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

DMT

Todas las categorías seguirán el Código FIG

TUMBLING

1. 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 FIG. 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.

2. Infantil

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

3. Pre-Júnior

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

4. Júnior

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

5. Pre-Sénior

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

6. Sénior

La competición seguirá las normas establecidas en el Código FIG.

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.

rfeg

real federación española de gimnasia



**PROGRAMA TÉCNICO
CAMPEONATO
NACIONAL BASE**

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.

TRAMPOLIN INDIVIDUAL

1. 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 superior a 1,6 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 1,6 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de los gimnastas de cara a su puntuación final.

2. Base Infantil

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

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 superior a 4,0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 4,0 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de las/os gimnastas de cara a su puntuación final.

3. Base Cadete

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

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 superior a 6,0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 6,0 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de las/os gimnastas de cara a su puntuación final.

4. Base Juvenil

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

- Un $\frac{3}{4}$ 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 superior a 8,0 puntos. En caso de superar este límite, la dificultad que se introducirá en la puntuación del ejercicio será de 8,0 puntos.

En esta categoría no se tomará en consideración el tiempo de vuelo de los gimnastas de cara a su puntuación final.

DMT

Todas las categorías seguirán el Código FIG, 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

1. Base Alevín

Un ejercicio libre en la fase preliminar de 4 elementos.

A excepción de las ruedas laterales solo se podrán incluir elementos que estén en las tablas de dificultad FIG.

No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.

2. 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 incluido en las tablas de Dificultad FIG 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 ejercicio será cero.

No es obligatorio finalizar los ejercicios con un salto mortal.

3. 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.

4. 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 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.
