

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
S A L T O	1- Voltereta adelante a caer de pie sobre colchoneta de 40cm Posibilidad de realizar Paloma - VD: 2 p		Ejecución de 10 puntos - Penalizaciones código F.I.G. - Tocar la colchoneta con la cabeza (Paloma) Salto "0" - 2º vuelo (Paloma): no mantener la posición del cuerpo con bloqueo 0.10 y 0.30 - Alineación del cuerpo en todas las fases del salto 0,10 c/v - Recepción en la colchoneta sin bloqueo 0,10 / 0,30 - Técnico a menos de un metro de las colchonetas 0,50	- Colchoneta a 40 cm - 1 Trampolín - Se realizan dos saltos y se hace la media de los dos saltos. Impulso con los dos pies sobre un trampolín
		1,00 p	10,00p	Valor total 11,00 puntos
B A R R A	Subir sobre un pie en la punta de la barra 1. Galope 2. Salto en extensión 3. Doble paso + 1/2 giro sobre dos pies en relevé 4. Equilibrio en pasé en pie plano 5. Puntillas hasta salida de la barra un salto en extensión	0,10 0,10 0,10 0,10+0.10 0,10 0,10	-Penalizaciones de ejecución, presentación artística y composición según el código FIG. -3: realizar sólo 1 elemento 0.10+1,00p -5: No mantener la posición de puntillas hasta salida: Valor del requisito (0,10). - No hay que realizar mov. cercano a la barra.	-Los movimientos o elementos adicionales no aumentarán el valor del ejercicio. - Hay que hacer los elementos y los pases en el orden establecido. Penalización 0.50 pts. -Duración del ejercicio: máximo 45" BARRA BAJA - a nivel del suelo
		0,70 p	10,00 p	Valor Total 10,70 puntos
S U E L O	1. Voltereta adelante + salto extendido con 1/2 giro + voltereta atrás agrupada 2. Rueda Lateral + Rueda Lateral 3. Galope - Galope 4. Giro de 180° 5. 1 Tijera adelante (salto adelante elevando de forma alternativa ambas piernas extendidas)	0,30 0,20 0,20 0,10 0,10	- Puede alterarse el orden de ejecución de las series de acrobáticas - En las volteretas ad. y atr. los codos han de ir extendidos, penalizando la flexión 0.1 o 0.3 - Penalizaciones de ejecución, presentación artística y composición según el código FIG. - En 1, 2 y 3 los elementos no son necesarios enlazarlos pero si han de ejecutarse seguidos	- Tiempo máximo: 40" - Composición libre con música - Los movimientos adicionales no aumentan la nota del ejercicio.
		0,90 p	10,00p	Valor Total 10,90 puntos

La falta de un elemento o requisito se penalizará con el valor del elemento/requisito más 1 punto de la nota final.

BENJAMIN

9 y 10 años

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
SALTO	1- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 40cm		Ejecución de 10 puntos - Penalizaciones código F.I.G. - Tocar la colchoneta con la cabeza Salto "0" - 2º vuelo: no mantener la posición del cuerpo con bloqueo 0,10 y 0,30 - Alineación del cuerpo en todas las fases del salto 0,10 c/v - Recepción en la colchoneta sin bloqueo 0,10 / 0,30 - Técnico a menos de un metro de las colchonetas 0,50	- Colchoneta a 40 cm - 1 Trampolín - Se realizan 1 salto
		1,00 p	10,00p	Valor Total 11,00 puntos
ASIMETRICA	1- Posición 1 - 3" o marcar 2- Posición 2 - 3" o marcar Apoyo en el suelo y 3- 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre 4- Salida: saltar atrás al final del tercer vuelo	0,10 0,10 0,30 0,10	- Penalizaciones por ejecución según código FIG. - Bonificación de 0.1 el mantener 3" posiciones c/u las posiciones - No realizar todos los vuelos, no intentar - RC + 1,00p - Ayuda del entrenador/a al elemento - RC + 1,00p - Subir/tocar con ayuda del entrenador/a en requisitos 1 y/o 2 - RC + 1,00p	En este nivel se permite un trampolín para el requisito 3. Hay que sacar el trampolín después de los vuelos. A realizar sólo en Banda Inferior
		0,60 p	Ejecución 10.00 p	Valor total 10,60 puntos
BARRA	Entrada libre a la barra y subir a relevé sobre los dos pies (2 "). 1. 2 Lanzamientos ad. + 2 lanzamientos laterales con ambas piernas 2. Voltereta ad./ Vertical (marcar) /Rueda 3. Equilibrio pasé en relevé + 1/2 giro sobre dos pies 4. Galope a juntar pies y salto agrupado 5. Puntillas salida de la barra a elegir: salto en extensión 1/2 giro, salto agrupado, salto carpa abierta, rondada o rondada sin manos.	0,10 0,10+0,10 0,30 0,10+0,10 0,20 0,10	- Penalizaciones de ejecución, presentación artística y composición según el código FIG. - En la entrada posibilidad de uso del trampolín - No mantener entrada en relevé 2": Valor del elemento (0,10). - 1: Lanzamientos: las piernas mínimo pasar la horizontal. - 2: Elegir uno de ellos, el vertical mínimo 30º - 3: realizar sólo 1 elemento 0.10 + 1,00p - 5: Si la salida es con elemento del COP FIG, bonifica 0,5 p	- Los movimientos o elementos adicionales no aumentaran el valor del ejercicio. - Hay que hacer los elementos en el orden establecido. penalización 0.50 -Duración del ejercicio: máximo 45" BARRA MEDIA: 1 metro
		1,10 p	10,00 p	Valor Total 11,10 puntos
SUELO	1. Rondada+salto extensión +voltereta atrás. 2. Rueda - vertical (>45°) 3. Galope + Split 4. Salto agrupado 5. Giro 360°	0,30 0,20 0,20 0,10 0,10	- Puede alterarse el orden de ejecución de las series de acrobáticas - En voltereta atr. los codos han de ir extendidos, penalización de 0,1 o 0,3 - Penalizaciones de ejecución, presentación artística y composición según el código FIG. - En 1, 2 y 3 los elementos no son necesarios enlazarlos pero si han de ejecutarse seguidos	- Tiempo máximo: 40" - Composición libre con música - Los movimientos o elementos adicionales no aumentarán el valor del ejercicio.
		0,90 p	10,00p	Valor Total 10,90 puntos



La falta de un elemento/requisito o serie se penalizará con el valor del elemento/requisito más 1 punto de la nota final.

ALEVIN

11 y 12 años

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
S A L T O	- Realizar la primera parte de la "Paloma". Batida con 2 pies sobre un trampolín y caer de espaldas en bloqueo y extensión sobre la colchoneta situada a 80 cm		Ejecución de 10 puntos - Penalizaciones código F.I.G. Otros: Tocar la colchoneta con la cabeza Salto "0" -2º vuelo: no mantener la posición del cuerpo con bloqueo 0.10 y 0.30 -Alineación del cuerpo en todas las fases del salto 0,10 c/v -Recepción a la colchoneta sin bloqueo 0,10 / 0,30 -Técnico a menos de un metro de las colchonetas 0,50	- Colchoneta 80cm - 1 ó 2 trampolines, opcional - Se realizará 1 salto
		2,00 p	10,00p	Valor total 12,00 puntos
A S I M E T R I C A	1. 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre	0,30	- Penalizaciones por ejecución según código FIG. - No realizar todos los vuelos - RC + 1,00p	Entre 1 y 2 se puede dejar o no la banda. No se permite el uso de trampolín.
	2. Vuelta canaria, (Si hay apoyo en suelo, impulso con un pie o dos - No penaliza)	0,30	- Ayuda del entrenador/a al elemento - RC + 1,00p	
	3. Impulso atrás	0,20	- Subir/tocar con ayuda del entrenador/a en requisitos 1 y/o 2 0,30 + 1,00p	
	4. Salida: soltar atrás al final del impulso	0,10		
		0.90p	10,00p	Valor total 10,90 puntos
B A R R A	Entrada libre	0,10	No mantener 2" el elemento de mantenimiento: sin VD (0,10) .	- Los movimientos o elementos adicionales no aumentaran el valor del ejercicio.
	1. Elemento de mantenimiento sobre un pie (2")	0,10	- Vertical no llegar a los 30º sin VD (0,30) . - Voltereta adelante: libre "agarre", con o sin pausa, acabar-la con los pies en la barra.	- Hay que hacer los elementos en el orden establecido. penalización 0.50
	2. Galope + agrupado	0,20		
	3. 1/2 giro en pasé	0,10	- Penalizaciones de ejecución, presentación artística y composición según el código FIG.	
	4. Chassé (doble paso)	0,10		
	5. Elevación a la vertical (marcar) o voltereta adelante	0,30	- 2: realizar sólo 1 elemento (0.10 + 1,00p de penalización)	-Duración del ejercicio: máximo 50"
6. Salida: salto en extensión 1/2 giro, salto agrupado, salto carpa abierta, rondada o rondada sin manos.	0,10	- 6: Si la salida es con elemento del COP FIG, bonifica 0,5p	BARRA MEDIA: 1 metro	
		1,00 p	10,00p	Valor Total 11,00 puntos
S U E L O	1. Rondada + salto en extensión y voltereta atrás (subida de pns libre).	0,30	- Puede alterarse el orden de ejecución de las series de acrobáticas - En voltereta atr. los codos han de ir extendidos, penalización de 0,1 o 0,3	- Rondada + salto con extensión: el salto en extensión se debe diferenciar de un rebote en el suelo.
	2. Rueda + vertical voltereta.	0,30		- Tiempo máximo: 50"
	3. Zancada + Galope	0,20	- Penalizaciones de ejecución, presentación artística y composición según el código FIG.	- Composición libre con música
	4. Giro 360º	0,10	- En 1, 2 y 3 los elementos no son necesarios enlazarlos pero si han de ejecutarse seguidos	- Los movimientos adicionales no aumentarán la nota del ejercicio.
	5. Arco adelante o atrás	0,10		
		1,00 p	10,00p	Valor Total 11,10 puntos

La falta de un elemento/requisito o serie se penalizará con el valor del elemento/requisito más 1 punto de la nota final.

CADETE 15 años en adelante

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
S A L T O	1. Realizar la primera parte de la "Paloma".	2,20 p	Ejecución de 10 puntos - Penalizaciones código F.I.G. Otros: Tocar la colchoneta con la cabeza Salt "0"	Colchoneta a 1.20cm 1 o 2 Trampolines Se realizará 1 salto (a escoger uno de los dos saltos).
	2. Realizar medio giro a caer de pie	2,40 p	-2º vuelo: no mantener la posición del cuerpo con bloqueo 0.10 y 0.30 -Alineaci6 del cuerpo en todas las fases del salto 0,10 c / v - Recepci6n a la colchoneta sin bloqueo 0,10 / 0,30p - T6cnico a menos de un metro de las colchonetas 0,50 - Si se realiza con dos trampolines 0,50 de deducci6n	
	9bhfUXU'XY'Hgi_U\UfU		10,00p	
A S I M E T R I C A	1. Kipe; sin pausa, vuelta atr6s, apoyo en el suelo	0,50	- R1. Puede realizar s6lo uno. VD=(Kip 0,5; Vuelta 0,2) - Ayuda del entrenador/a, al elemento - VD + 1,00p - Subir con ayuda del entrenador 1,00p	No esta permitido el uso del trampol6n.
	2. Vuelta canaria.	0,30	- Sin pausa despu6s de la vuelta canaria +0,30p - Pausa entre 2 y 3: no penalizaci6n	
	3. Con impulso, apoyo y pausa en la BI (posici6n piernas libre), gU'hc'6G	\$i' \$'	- Medio giro: agarre libre; no es necesario hacer el medio giro cogidas a la banda (R4). 1 mano ha de tocar la banda, si no toca 0,50 pero SÍ cuenta el requisito - Penalizaciones por ejecuci6n seg6n codigo FIG.	
	4.Vuelo adelante, vuelo atr6s Yb'6G	\$i&\$'		
	5. Xuelo adelante (piernas libres) con medio giro en la BS a caer de pie (salida).	0,30		
		1,60p	10,00p	Valor total 11,30 puntos
B A R R A	Entrada libre	0,10	- Vertical no llegar a los 10º valor del elemento. - Voltereta adelante: libre "agarre", con o sin pausa, acabar-la con los pies en la barra.	-Dos pasadas de barra. -Los movimientos o elementos adicionales no aumentarán el valor del ejercicio. - Hay que hacer los elementos y los pases en el orden establecido. penalizaci6n 0.50 -Duraci6n del ejercicio: m6ximo 50" BARRA MEDIA: 1 metro
	1. Enlace 2 saltos gimn6sticos. Serie FIG	0,30	- 5: Vol. Ad VD= 0,2 p - Arco Adelante VD= 0,4 p	
	2. Vertical (subir y bajar)	0,20	-Penalizaciones de ejecuci6n, presentaci6n artística y composici6n seg6n el codigo FIG.	
	3. Giro 360º en pas6	0,10	- 6: Si la salida es con elemento del COP FIG, bonifica 0,3p	
	4. Rueda Lateral	0,20		
	5. Voltereta adelante o Arco Adelante	0,20 0,40		
6. Salida: Rondada, Rondada de 1 mano, Rondada sin manos , o Paloma	0,20			
		1,30 p - 1,50 p	10,00p	Valor Total 11,30 - 11,50 puntos
S U E L O	1. Serie de 3 elementos acrob6ticos (mínimo uno con vuelo).	0,30	- Puede alterarse el orden de ejecuci6n de las series de acrob6ticas	- M6sica libre - Tiempo m6ximo del ejercicio: 1'10 " - Espacio 12 x 12 - Los movimientos o elementos adicionales no aumentarán la nota del ejercicio
	2.Serie libre (2 elementos acrob6ticos) diferentes a la 1ª serie.	0'30	- Tanto en R1 y R2, posibilidad de incluir 1 elemento (en cada serie) No FIG de entre: Rueda lateral, cuarta, voltereta atr6s, pino voltereta, roles y mantenimientos .	
	3. Zancada + salto libre (A).	0,30	-Penalizaciones de ejecuci6n, presentaci6n artística y composici6n seg6n el codigo FIG.	
	4. Salto libre con giro 360º	0,20		
	5. Giro de 540º en pas6	0,20		
		1,30 p	10,00p	Valor Total 11,30 puntos

La falta de un elemento/requisito o serie se penalizará con el valor del elemento/requisito más 1 punto de la nota final.