

# TRA

PROGRAMA  
TÉCNICO  
CAMPEONATO  
ESPAÑA INDIVIDUAL  
Y CLUBES  
2025



**rfeg**

real federación española de gimnasia

CREER VALE  
**ORO**

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 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.

### **2. 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 y, al menos, 360° de giro.

El segundo ejercicio de la fase preliminar y el ejercicio 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 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, 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 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, 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.

#### **5. 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.

## 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 (FIG Junior and WAGC Rules) 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 Senior) 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.