

GIMNASIA
ARTÍSTICA
FEMENINA



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA

NORMATIVA TÉCNICA 2025

ÍNDICE

A) GENERALIDADES.....	3
A.1) APARATOS DE COMPETICIÓN.....	4
A.2) INSCRIPCIONES PARTICIPANTES EN COMPETICIONES.....	4
A.2.1) GIMNASTAS.....	5
A.2.2) JUECES.....	5
A.2.3) TÉCNICOS Y PERSONAS AUTORIZADAS EN PISTA DURANTE COMPETICIÓN.....	5
B) COMPETICIÓN.....	6
B.1) CAMPEONATO ANDALUCÍA ESCOLAR.....	7
B.1.1) CATEGORÍAS ESCOLAR - CATEGORÍAS.....	7
B.1.2) PROGRAMA TÉCNICO.....	7
B.1.3) DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.....	7
B.1.4) CLASIFICACIONES.....	8
B.1.4.1) EMPATES.....	8
B.2.) CAMPEONATO ANDALUCÍA BASE.....	9
B.2.1) CATEGORÍAS BASE - CATEGORÍAS.....	9
B.2.2) PROGRAMA TÉCNICO.....	9
B.2.3) DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.....	9
B.2.4) CLASIFICACIONES.....	9

B.2.4.1) EMPATES.....	10
B.3.1) CATEGORÍAS ESCOLAR - VÍA OLÍMPICA.....	11
B.3.2) PROGRAMA TÉCNICO.....	12
B.3.3) DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.....	12
B.3.4) CLASIFICACIONES.....	12
B.3.4.1) EMPATES.....	12
C) ASCENSOS Y DESCENSOS DE CATEGORÍA.....	12
D) SANCIONES.....	13
D.1) INSCRIPCIÓN FUERA DE PLAZO.....	13
D.2) PERSONAS NO AUTORIZADAS EN ZONA DE COMPETICIÓN.....	13
D.3) NORMAS / DISCIPLINA DE LOS/AS TÉCNICOS DURANTE LA COMPETICIÓN.....	14

A. GENERALIDADES

Esta normativa entrará en vigor el 1 de enero de 2025.

Esta normativa se estará actualizando con "anexos" durante todo el año 2025.

Cualquier duda al respecto esta normativa deberá ser comunicada al Comité Técnico de la modalidad de manera oficial a través del correo de la Federación g.artistica@andaluciagym.com, teniendo en cuenta de que hasta no que no sea resuelta por el mismo, el/la técnico no podrá hacer interpretación de la norma según criterio.

Esta normativa estará sujeta a cambios que se realicen en la normativa de la Real Federación Española de Gimnasia.

Las exigencias técnicas y la normativa para las categoría de Base y Vía Olímpica serán las que se determine por la Real Federación Española de Gimnasia.

Las exigencias técnicas y la normativa para las categoría de Escolar serán las que se determine por la Federación Andaluza de Gimnasia.

Los/as deportistas y entidades deberán reunir los requisitos exigidos en la presente normativa para poder participar.

El incumplimiento de la normativa en algún campeonato se sancionará con la descalificación de el/la gimnasta y en su caso la plaza será ocupada por el/la siguiente en el puesto de clasificación.

Todas las participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias FAG en vigor. En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de Competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de Competición vigente.

En aquellas situaciones no contempladas en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado en la Normativa Nacional, Newsletters y Código de Puntuación FIG.

El Campeonato de Andalucía es la competición autonómica oficial de Gimnasia Artística Femenina, a través de la cual puedes acceder a participar en el Campeonato Nacional. Si en algún caso alguna gimnasta no participe en el autonómico andaluz, automáticamente pierde la posibilidad de inscribirse en el nacional.

Puede existir el caso de que alguna gimnasta no pueda presentarse al Campeonato de Andalucía debido a lesión u otra circunstancia extraordinaria. En ese caso se valoraría por parte del Comité Técnico Andaluz GA, al cual el equipo técnico de dicho club deberá presentar una justificación lo suficientemente relevante para que se apruebe su participación o no en el Nacional.

A.1) APARATOS DE COMPETICIÓN.

Toda modificación y adaptación de los aparatos será especificada en la Normativa y Programa Técnico de cada nivel/categoría.

VIGILANCIA EN PARALELAS.

En todas las categorías de los Campeonatos de España y Nacionales de Base, cuando el ejercicio se realice en banda inferior, está **permitida la presencia del entrenador para vigilar, pero debe posicionarse en el lado opuesto del jurado**. En caso contrario se aplicará la correspondiente penalización por "presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia y calentamientos", como establece el Código de Puntuación FIG.

A.2) INSCRIPCIONES PARTICIPANTES EN COMPETICIONES

Las inscripciones se realizan a través de la Plataforma de la Federación Andaluza de Gimnasia.

Deberán realizarse según calendario de cada competición, en los plazos indicados y dentro de los límites de inscripción.

Las entidades que inscriban a gimnastas en una competición que no le correspondan tendrá una penalización:

- Si un/a gimnasta es de una competición de categoría superior y es inscrito/a en una competición de categoría inferior, dicho/a gimnasta quedará automáticamente descalificado/a.

Ejemplo: Gimnasta que en 2024 compite en Via Olimpica y es inscrito/a en Base 2025, sin autorización del Comité Técnico GA del cambio de categoría.

A.2.1) GIMNASTAS

Los clubes podrán inscribir a cuantos gimnastas quieran, siempre y cuando las participantes cumplan con las normativas anteriores, y consideren con Nivel técnico suficiente para el Campeonato de Andalucía, y de acuerdo con el Reglamento General de Competiciones y Reglamento de Licencias en vigor de la FAG.

Una misma gimnasta **solamente podrá participar en una sola categoría.**

No será posible inscribir en el mismo año a las gimnastas en el Campeonato Andaluz Base y posteriormente Campeonato de Andalucía Absoluto.

Por otro lado, las gimnastas que compitieron en una categoría superior en la temporada anterior y desean competir en una inferior en la temporada 2025, podrán participar pero competirán fuera de la Clasificación General, a excepción de competir dos categorías superiores por edad. Siempre que esté autorizado por el Comité de la especialidad.

A.2.2) JUECES.

Los/as jueces se registrarán por el Código FIG de puntuación de Gimnasia Artística Femenina. (Ciclo 2025-2028) y por la normativa de cada competición.

Los/as jueces estarán designados/as por la Federación Andaluza de Gimnasia.

Deberán estar en posesión del título a nivel internacional, nacional o regional.

Deberán estar actualizados/as.

No podrá inscribirse como técnico y juez en la misma competición.

A.2.3) TÉCNICOS Y PERSONAS AUTORIZADAS EN PISTA DURANTE COMPETICIÓN.

En cuanto a la inscripción de técnicos se refiere, **solamente podrán estar en la zona de competición y zona de calentamiento TÉCNICOS TITULADOS CON NIVEL 1, NIVEL 2 Y NIVEL 3, PREPARADORES FÍSICOS, FISIOTERAPEUTAS, MÉDICOS, PSICÓLOGOS Y COREÓGRAFOS TITULADOS, con licencia federativa en el año 2025.**

Se hará especial atención a este aspecto, habiendo durante toda la competición personal de control en todo momento solicitando la acreditación.

Cualquier persona no debidamente autorizada en la zona de competición y calentamiento la FAG se guarda su derecho a sancionar al club perteneciente.

B. COMPETICIONES

Con la finalidad de garantizar la seguridad de los deportistas, facilitar el acceso al mayor número posible de gimnastas a la competición, y con el objetivo de desarrollar la modalidad de la manera más óptima posible, además de establecer una vía adecuada de progresión hacia la tecnificación y/o el alto nivel evitando el abandono prematuro de los deportistas, se ha decidido adaptar la Normativa Técnica de esta especialidad.

En todas las competiciones habrá clasificación general y en el caso de que haya menos de tres participantes por categoría no se darán medallas por aparatos.

B.1. Campeonato de Andalucía Escolar.

B.2. Campeonato de Andalucía Base.

B.3. Campeonato de Andalucía Via Olimpica.

1. CAMPEONATO DE ANDALUCÍA ESCOLAR - CATEGORÍAS

B.1.1) CATEGORÍAS ESCOLAR - CATEGORÍAS

CATEGORÍA	EDAD	AÑO DE NACIMIENTO
Pre-Benjamín	Hasta 7 años	2018 a 2019
Benjamín	Hasta 9 años	2016 a 2019
Pre-Alevín	Hasta 11 años	2014 a 2019
Alevín	Hasta 12 años	2013 a 2019
Infantil	Hasta 14 años	2011 a 2019
Cadete	Hasta 15 años	2010 a 2019
Pre - Juvenil	Hasta 16 años	2009 a 2019
Júnior	Hasta 18 años	2010 a 2007
Sénior	+18 años	2006 y anteriores

No estará permitida la participación de gimnastas menores de 6 años de edad.

B.1.2) PROGRAMA TÉCNICO.

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el contenido de la normativa del Programa Técnico Andaluz Escolar de cada una de las modalidades que se adjunta en esta normativa.

B.1.3) DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.

En todas las categorías se deberá competir con el ejercicio descrito en cada aparato.

No existirán finales en el Campeonato de Andalucía Escolar.

B.1.4) CLASIFICACIONES.

- **CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL:** Se realizará una clasificación individual por la nota final del ejercicio en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS.

- **CLASIFICACIÓN GENERAL:** Se realizará una clasificación general final por la suma de las notas finales de los ejercicios en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS.
- **CLASIFICACIÓN EQUIPOS:** Se realizará una clasificación por equipos final por la suma de las 3 mayores notas de los ejercicios en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS. Para poder participar en la clasificación por equipo deberá haber un mínimo de 3 gimnastas y un máximo de 5 gimnastas inscritas en la misma categoría por club.

1.4.1) EMPATES.

En caso de empate, se resolverá teniendo en cuenta los criterios generales establecidos en el Reglamento Técnico Específico para Gimnasia Artística Femenina de la FIG.

2. CAMPEONATO DE ANDALUCÍA BASE

B.2.1) CATEGORÍAS BASE.

El programa técnico de Base presenta diez niveles con grado de dificultad ascendente en los que cada gimnasta, **independiente de su edad, puede participar en virtud del nivel en el que se sienta segura.**

Real Federación Española Gimnasia. (s. f.). <https://rfegimnasia.es/especialidades/normativa/Especialidad/2>

La FAG se reserva su derecho como organizador del evento de que no podrán participar gimnastas menores de 6 años de edad.

PROGRAMA TÉCNICO POR NIVELES BASE

CAMPEONATO ANDALUZ BASE

Base 1	Base 2	Base 3	Base 4	Base 5	Base 6	Base 7	Base 8	Base 9	Base 10
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	---------

B.2.2) PROGRAMA TÉCNICO.

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico Nacional Base de cada una de las categorías mencionadas, estos deben ajustarse y regirse con las generalidades y especificaciones contempladas en el programa base de la RFEG.

B.2.3) DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.

En todas las categorías se deberá competir con el ejercicio descrito en cada aparato.
No existirán finales en el Campeonato de Andalucía Base.

B.2.4) CLASIFICACIONES.

- **CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL:** Se realizará una clasificación individual por la nota final del ejercicio en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS.
- **CLASIFICACIÓN GENERAL:** Se realizará una clasificación general final por la suma de las notas finales de los ejercicios en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS.

- **CLASIFICACIÓN EQUIPOS:** Se realizará una clasificación por equipos final por la suma de las 3 mayores notas de los ejercicios en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS. Para poder participar en la clasificación por equipo deberá haber un mínimo de 3 gimnastas y un máximo de 5 gimnastas inscritas en la misma categoría por club.

B.2.4.1) EMPATES.

En caso de empate, se resolverá teniendo en cuenta los criterios generales establecidos en el Reglamento Técnico Específico para Gimnasia Artística Femenina de la FIG.



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA

3. CAMPEONATO ANDALUCÍA ABSOLUTO

B.3.1) CATEGORÍAS VÍA OLÍMPICA

El programa técnico por edades de Vía Olímpica se compone de 10 niveles en el que el nivel marcado está vinculado con la edad. El grado de dificultad de los niveles está estrictamente conectado con el cumplimiento de los requisitos del código FIG en las edades de participación internacional. En este programa, en atención a la realidad en el ámbito nacional, se consiguen dos niveles para las categorías junior y sénior con menor exigencia para favorecer la participación de las gimnastas en el nivel en el que se sientan seguras, a la vez que se fomenta la mejora.

Real Federación Española Gimnasia. (s. f.). <https://rfegimnasia.es/especialidades/normativa/Especialidad/2>

La FAG se reserva su derecho como organizador del evento de que no podrán participar gimnastas menores de 6 años de edad.

PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES NIVELES V.O.

CAMPEONATO ANDALUZ ABSOLUTO

CATEGORÍA	EDAD	AÑO DE NACIMIENTO
Pre-Benjamín VO1	Hasta 8 años	2017 a 2019
Benjamín VO2	Hasta 9 años	2016 a 2019
Pre-Alevín VO3	Hasta 10 años	2015 a 2019
Alevín VO4	Hasta 11 años	2014 a 2019
Infantil VO5	Hasta 12 años	2013 a 2019
Pre-Juvenil VO6	Hasta 13 años	2012 a 2019
Juvenil VO7	13 y 14 años	2012 y 2011
Sénior VO8	15 años y más	2010 y anteriores
Júnior VO9	14 y 15 años	2011 y 2010
Sénior Élite VO10	16 años y más	2009 y anteriores

B.3.2) PROGRAMA TÉCNICO.

El contenido de los ejercicios debe corresponder con el Programa Técnico Nacional VO de cada una de las categorías mencionadas, estos deben ajustarse y regirse con las generalidades y especificaciones contempladas en el programa base de la RFEG

B.3.3) DESARROLLO DE LA COMPETICIÓN.

En todas las categorías se deberá competir con el ejercicio descrito en cada aparato. No existirán finales en el Campeonato de Andalucía Escolar.

B.3.4) CLASIFICACIONES.

- **CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL:** Se realizará una clasificación individual por la nota final del ejercicio en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS.
- **CLASIFICACIÓN GENERAL:** Se realizará una clasificación general final por la suma de las notas finales de los ejercicios en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS.
- **CLASIFICACIÓN EQUIPOS:** Se realizará una clasificación por equipos final por la suma de las 3 mayores notas de los ejercicios en cada aparato. SUELO, SALTO, BARRA Y PARALELAS. Para poder participar en la clasificación por equipo deberá haber un mínimo de 3 gimnastas y un máximo de 5 gimnastas inscritas en la misma categoría por club.

B.3.4.1) EMPATES.

En caso de empate, se resolverá teniendo en cuenta los criterios generales establecidos en el Reglamento Técnico Específico para Gimnasia Artística Femenina de la FIG.

C. ASCENSOS Y DESCENSOS DE CATEGORÍA.

Hasta que no se disponga de de las Exigencias Técnicas y se realice alguna competición oficial que permita evaluar la efectividad de las puntuaciones bajo el nuevo Código de Puntuación, dichas directrices podrían estar sujetas a cambios de cara a competiciones posteriores, se enviará el protocolo de actuación antes de cada competición, una vez que se haya completado la evaluación correspondiente.

Como norma general NO está permitido el descenso entre categorías de un mismo programa, ni entre programas salvo excepciones autorizadas.

La FAG como entidad organizadora de los campeonatos de la comunidad se acoge a su derecho para autorizar el cambio de categoría. Para realizar dicho cambio los clubes deben emitir un informe explicando de forma clara los motivos del cambio. El cual será estudiado por la Secretaría y la Comisión Técnica. Si la resolución es favorable, se indicará el nivel al que se permite el cambio.

Cualquier gimnasta que esté inscrita en una categoría que no le corresponda, (edad, o inferior a la de la temporada anterior) se aplicará lo establecido en el apartado "A) GENERALIDADES". A.2. INSCRIPCIONES"

D. SANCIONES

D.1) INSCRIPCIÓN FUERA DE PLAZO.

Las inscripciones se realizan a través de la Plataforma de la Federación Andaluza de Gimnasia. Deberán realizarse según calendario de cada competición, en los plazos indicados y dentro de los límites de inscripción. Cualquier inscripción realizada fuera de plaza tendrá una sanción de: **50€ por inscripción.**

D.2) PERSONAS NO AUTORIZADAS EN ZONA DE COMPETICIÓN

En cuanto a la inscripción de técnicos se refiere, solamente podrán estar en la zona de competición y zona de calentamiento TÉCNICOS TITULADOS CON NIVEL 1, NIVEL 2 Y NIVEL 3, PREPARADORES FÍSICOS, FISIOTERAPEUTAS, MÉDICOS, PSICÓLOGOS Y COREÓGRAFOS TITULADOS y con licencia federativa en el año 2025.

Se hará especial atención a este aspecto, habiendo durante toda la competición personal de control en todo momento solicitando la acreditación.

Cualquier persona no debidamente autorizada en la zona de competición y calentamiento la FAG se guarda su derecho a sancionar al club perteneciente, **con un coste de 250€.**

D.3) NORMAS / DISCIPLINA DE LOS/AS TÉCNICOS DURANTE LA
COMPETICIÓN.

El/la técnico que ocasione algún conflicto será expulsado/a de la competición. Este hecho será remitido al Comité de la disciplina FAG y será sancionado/a: **250€**

El/la técnico que se dirija a los/as jueces o algún miembro de la organización de manera incorrecta y con manifiestas faltas de respeto, será sancionado/a: **250€**






FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA

CAMPEONATO ANDALUZ ESCOLAR - CATEGORÍAS





Categorías elaboradas con el objetivo de facilitar la competición y aumentar el número de gimnastas en las escuelas andaluzas. Los criterios de puntuación estarán debidamente señalados en el apartado de "penalizaciones" y serán los mismos que los utilizados para las categorías superiores rigiéndose por las reglas de puntuación del código FIG específicas de cada aparato.


Pre-Benjamín - Hasta 7 años (2018 a 2019)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	Voltereta adelante a caer de pie sobre una colchoneta de 40 cm. (1 salto)	2.00 PTOS	Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.	Colchoneta a 40 cm. Uso de 1 trampolín sencillo. Impulso con dos pies sobre un trampolín.
	RC 1) Posición 1 mantener 2". RC 2) Posición 2 mantener 2". RC 3) Tres vuelos adelante y atrás a 45° mínimo, la posición de las piernas es libre. RC 4) Salida a soltar por detrás del 3er vuelo a 45° al final del vuelo. RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.	2.00 PTOS	Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas. La no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este. Penalizaciones vuelos a 45°: •No alineación del cuerpo: - 0.10. •Flexión de cadera: -0.10 – 0.30. •Por debajo de 45 y > 30: - 0.10. •Por debajo de 45 y < 30: - 0.30. No retirar el trampolín para la salida (en caso de que se use) -0.50 ptos Uso incorrecto del trampolín: -0.50 ptos	Se permite el uso de un trampolín para el RC 3. Hay que sacar el trampolín antes de la salida. El ejercicio debe realizarse sólo en banda inferior. El uso del trampolín inadecuado tendrá la penalización correspondiente que se puede encontrar en el apartado de "PENALIZACIONES"
	RC 1) 2 lanzamientos adelante (mínimo horizontal) + 2 lanzamientos laterales (ambos mínimo a la horizontal.) RC 2) Equilibrio en pase pie		Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio. No hay que realizar movimiento	Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio. Altura: Barra baja.





	<p>plano 2" + ½ giro en relevé con dos pies.</p> <p>RC 3) Ángel 2" con la pierna horizontal. (balanza sin manos)</p> <p>RC 4) Galope + salto en extensión.</p> <p>Salida: salto extensión en el extremo de la barra.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>cercano a la barra.</p> <p>El ejercicio debe realizarse en el orden descrito. De forma contraria se aplicará una penalización de: -0.50 ptos por mala composición</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Si se excede el tiempo máximo, se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG.</p>	<p>El ejercicio se debe realizar por orden de los requisitos.</p> <p>Tiempo MÁX: 50" (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo)</p> <p>Los requisitos deben de estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros.</p>
	<p>RC 1) Voltereta adelante + salto extendido con ½ giro + voltereta atrás.</p> <p>RC 2) Rueda lateral + rueda lateral.</p> <p>RC 3) Galope + galope.</p> <p>RC 4) Giro de 180°.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La voltereta se puede realizar con piernas agrupadas o extendidas</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p>	<p>Tiempo máximo: 40 segundos.</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Puede alterarse el orden de los requisitos</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música.</p>


Benjamín - Hasta 9 años (2016 a 2019)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	<p>Tiempo de paloma a caer tumbado (posición de barquita) sobre colchoneta de 40 cm.</p> <p>(1 SALTO)</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.</p>	<p>Colchoneta a 40 cm.</p> <p>Uso de 1 trampolín sencillo.</p> <p>Impulso con dos pies sobre un trampolín</p>
	<p>RC 1) Posición 2 mantener 2". Debe estar a 90°</p> <p>RC 2) 3 vuelos adelante y atrás a 45°, posición de piernas libre.</p> <p>RC 3) Vuelta canaria piernas estiradas con impulso de una o dos piernas.</p> <p>RC 4) Impulso atrás a caer de pie en la colchoneta.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p> 	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas.</p> <p>La ayuda a la gimnasta o la no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Penalizaciones vuelos a 45°:</p> <ul style="list-style-type: none"> •No alineación del cuerpo:- 0.10. •Flexión de cadera: -0.10 – 0.30. •Por debajo de 45 y > 30: - 0.10. •Por debajo de 45 y < 30: - 0.30. <p>No retirar el trampolín para la salida (en caso de que se use) -0.50 ptos</p> <p>Uso incorrecto del trampolín: -0.50 ptos</p>	<p>Se permite el uso de un trampolín para el RC 3.</p> <p>Hay que sacar el trampolín antes de la salida.</p> <p>El ejercicio debe realizarse sólo en banda inferior.</p> <p>El uso del trampolín inadecuado tendrá la penalización correspondiente que se puede encontrar en el apartado de "PENALIZACIONES"</p>
	<p>Entrada libre.</p> <p>RC 1) 2 lanzamientos adelante mínimo a la horizontal + 2 lanzamientos laterales ambos mínimo a la horizontal.</p> <p>RC 2) ½ Giro en passé (180°) + Galope a juntar pies + salto agrupado.</p> <p>RC 3) Elegir entre: a) Voltereta adelante</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio.</p> <p>No hay que realizar movimiento cercano a la barra.</p> <p>El ejercicio debe realizarse en el orden descrito. De forma contraria se aplicará una penalización de: -0.50 ptos por mala composición</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida.</p>	<p>Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Altura: Barra 1 metro.</p> <p>Tiempo MÁX: 1' (Se indicará con una señal auditiva 10" antes de la finalización del tiempo máximo)</p>




	<p>b) vertical (marcar) c) rueda lateral</p> <p>RC 4) Salida: elegir entre:</p> <p>a) salto en extensión ½ giro b) salto agrupado c) salto carpa abierta.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>		<p>→ No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Si se excede el tiempo máximo, se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG.</p> <p>Uso incorrecto del trampolín: -0.50 pts</p> <p>No retirar el trampolín tras la entrada (en caso de que se use) -0.50 pts</p>	<p>Los requisitos deben de estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros.</p> <p>Se permite el uso del trampolín para la entrada.</p> <p>El ejercicio se debe realizar por orden de los requisitos, como está descrito.</p>
	<p>RC 1) Rondada + salto extendido + voltereta atrás piernas estiradas.</p> <p>RC 2) Rueda + rueda + vertical voltereta.</p> <p>RC 3) Zancada + galope.</p> <p>RC 4) Giro 360° en passé</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La voltereta se puede realizar con piernas agrupadas o extendidas</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p>	<p>Tiempo máximo: 40 segundos.</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música</p>


Pre-Alevín - Hasta 11 años (2014 a 2019)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	<p>Elegir entre:</p> <p>a) Tiempo de paloma a caer tumbado (posición de barquita) sobre colchoneta de 80 cm.</p> <p>b) Rondada a caer de pie sobre una colchoneta de 80 cm.</p> <p>(1 SALTO)</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.</p>	<p>Colchoneta a 80 cm.</p> <p>Uso de 1 trampolín sencillo.</p> <p>Realizar uno de los dos saltos</p>
	<p>RC 1) Posición 2 mantener 2". Mantener la posición 90°.</p> <p>RC 2) 3 vuelos adelante y atrás a 45° mínimo, la posición de las piernas es libre.</p> <p>RC 3) Vuelta canaria con impulso de ambas piernas, y vuelta atrás, (piernas juntas y estiradas, codos estirados)</p> <p>RC 4) Impulso atrás con piernas juntas y estiradas a recepcionar de pie en la colchoneta.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p> 	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas.</p> <p>La no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Penalizaciones vuelos a 45°:</p> <ul style="list-style-type: none"> •No alineación del cuerpo: -0.10. •Flexión de cadera: -0.10 – 0.30. •Por debajo de 45 y > 30: -0.10. •Por debajo de 45 y < 30: -0.30. <p>No retirar el trampolín para la salida (en caso de que se use) -0.50 ptos</p> <p>Uso incorrecto del trampolín: -0.50 ptos</p>	<p>Se permite el uso de un trampolín para el RC 3.</p> <p>Hay que sacar el trampolín antes de la salida.</p> <p>El ejercicio debe realizarse sólo en banda inferior.</p> <p>El uso del trampolín inadecuado tendrá la penalización correspondiente que se puede encontrar en el apartado de "PENALIZACIONES"</p>
	<p>RC 1) Entrada libre.</p> <p>RC 2) ½ giro en passé (180°) + Galope + salto gimnástico a elegir entre:</p> <p>a) salto agrupado</p> <p>b) Silla/pistola</p> <p>c) Split.</p> <p>RC 3) Elemento acrobático a elegir entre:</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio.</p> <p>No hay que realizar movimiento cercano a la barra.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p>	<p>Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Altura: Barra a 1,15 metros</p> <p>Tiempo MÁX: 1'10" (Se indicará con una señal auditiva 10" antes de la finalización del tiempo)</p>




	<p>a) Rueda b) pino (sin mantenimiento) c) arco atrás</p> <p>RC 4) Salida: rondada con ambas manos en el extremo de la barra.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>		<p>Si se excede el tiempo máximo, se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG.</p>	<p>máximo)</p> <p>Los requisitos deben de estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros.</p>
	<p>RC 1) Rondada + salto extendido + cuarta atrás (piernas juntas y estiradas, y brazos estirados)</p> <p>RC 2) Rueda + rueda + vertical voltereta a levantarse + pausa y arco adelante o atrás.</p> <p>RC 3) Doble paso + Zancada + galope.</p> <p>RC 4) Giro 360° en passé.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La voltereta adelante se puede realizar con piernas agrupadas o extendidas. Los codos pueden flexionarse.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p>	<p>Tiempo máximo: 1 minuto.</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Puede alterarse el orden de los requisitos</p> <p>Elemento de "Cuarta Atrás": los pies y cadera deben estar por encima de la horizontal antes de llegar al suelo.</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música.</p>


Alevín - Hasta 12 años (2013 a 2019)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	<p>Elegir entre:</p> <p>a) Tiempo de paloma a caer tumbado (posición de barquita) sobre colchoneta de 1 metro.</p> <p>b) Rondada a caer de pie sobre una colchoneta de 1 metro.</p> <p>(1 SALTO)</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.</p>	<p>Colchoneta a 1 metro.</p> <p>Uso de 1 trampolín sencillo o de 1 doble trampolín.</p> <p>Realizar uno de los dos saltos</p>
	<p>RC 1) Vuelta canaria con impulso de ambas piernas, pausa 2" sobre la banda, impulso y realizar vuelta atrás (piernas juntas y estiradas, con codos estirados).</p> <p>RC 2) Apoyo de dos pies juntos en la banda inferior (posición de piernas libre), e impulsarse con ambas piernas a la barra superior.</p> <p>RC 3) 3 vuelos en banda superior. La posición de los hombros y la cadera mínimo a la horizontal a la altura de la banda.</p> <p>RC 4) Salida con ½ giro por detrás del tercer vuelo por atrás .</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas.</p> <p>La no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p>	<p>La posición de las piernas en los vuelos del RC 3, es libre.</p> <p>RC 4. La salida de ½ giro deberá hacerse por detrás del tercer vuelo por atrás (entre medio de las dos bandas)</p>
	<p>RC 1) Entrada libre.</p> <p>RC 2) Galope + salto gimnástico a elegir entre:</p> <p>a) salto agrupado b) Silla/pistola c) Split.</p> <p>RC 3) Elemento acrobático a elegir entre:</p> <p>a) Rueda b) pino 2" c) arco atrás</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio.</p> <p>No hay que realizar movimiento cercano a la barra.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Si se excede el tiempo máximo,</p>	<p>Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio..</p> <p>Altura: Barra a 1,15 metros</p> <p>Tiempo MÁX: 1'10" (Se indicará con una señal auditiva 10" antes de la finalización del tiempo máximo)</p> <p>Los requisitos deben de</p>




	<p>RC 4) Salida en el extremo de la barra. Elegir entre: a) rondada sin manos. b) mortal adelante agrupado, carpado o plancha. c) mortal atrás agrupado, carpado o plancha.</p> <p>Obligatorio: 1 giro en passé (360°)</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>		<p>se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG.</p> <p>Giro en passé (360°), debe estar en el ejercicio. En caso contrario se aplicará un penalización de -0,50 de penalización neutral</p> <p>Obligatorio: 1 giro en passé (360°)</p>	<p>estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros.</p>
	<p>RC 1) Elegir entre: a) Rondada + salto extendido arriba + quinta b) Rondada + Flic Flac</p> <p>RC 2) Doble paso Zancada + galope + salto en extensión con giro 360°.</p> <p>RC 3) Paloma de 1 o 2 piernas + rueda lateral</p> <p>RC 4) Giro 360° en passé.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p>	<p>Tiempo máximo: 1 minuto.</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Puede alterarse el orden de los requisitos</p> <p>Elemento de "Quinta" debe pasar por la posición de "pino" y finalizará cuando los dos pies estén en el suelo. Las piernas deben ir juntas y estiradas, codos estirados.</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música.</p>


Infantil - Hasta 14 años (2011 a 2019)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	<p>Elegir entre:</p> <p>a) Tiempo de paloma a caer tumbado (posición de barquita) sobre colchoneta de 1'15 metro.</p> <p>b) Rondada a caer de pie sobre una colchoneta de 1'15 metro.</p> <p>(1 SALTO)</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.</p>	<p>Colchoneta a 1'15 metro.</p> <p>Uso de 1 trampolín sencillo o de 1 doble trampolín.</p> <p>Realizar uno de los dos saltos</p>
	<p>RC 1) Kippe + vuelta atrás</p> <p>RC 2) Apoyo de dos pies juntos en la barra inferior (posición de piernas libre), para impulsarse a la banda superior.</p> <p>RC 3) 3 vuelos en barra superior.</p> <p>RC 4) Salida - elegir entre: a) Salida con ½ giro al final del tercer vuelo b) Mortal atrás agrupado, carpado o plancha.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas.</p> <p>La no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p>	<p>La posición de las piernas en los vuelos del RC 3, es libre.</p> <p>RC 4. La salida de ½ giro deberá hacerse por detrás del tercer vuelo por atrás (entre medio de las dos bandas)</p> <p>RC 4. La salida de mortal atrás deberá hacerse después del tercer vuelo por atrás y en el cuarto vuelo por delante.</p>
	<p>RC 1) Entrada Código FIG A</p> <p>RC 2) Enlace 2 saltos gimnásticos FIG</p> <p>RC 3) 2 Elementos acrobáticos a elegir entre: a) Arco atrás b) Flic flac. c) Rueda d) Arco adelante.</p> <p>RC 4) Salida en el extremo de la barra. Elegir entre: a) rondada sin manos. b) mortal adelante agrupado, carpado o plancha. c) mortal atrás agrupado,</p>	2.00 PTOS	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio.</p> <p>No hay que realizar movimiento cercano a la barra.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Si se excede el tiempo máximo, se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG.</p> <p>Giro en passé (360°), debe estar</p>	<p>Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio..</p> <p>Altura: Barra a 1,20 metros</p> <p>Tiempo MÁX: 1'20" (Se indicará con una señal auditiva 10" antes de la finalización del tiempo máximo)</p> <p>Los requisitos deben de estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros.</p>




	<p>carpado o plancha.</p> <p>Obligatorio: 1 giro en passé (360°)</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>		<p>en el ejercicio. En caso contrario se aplicará un penalización de -0,50 de penalización neutral</p>	
	<p>RC 1) Serie de 3 elementos acrobáticos diferentes (mínimo uno con vuelo). <i>Ejemplo: Rondada + Flic Flac + Mortal atrás agrupado</i></p> <p>RC 2) Serie libre (2 elementos acrobáticos) diferentes a la primera serie. <i>Ejemplo: Paloma 2 + mortal adelante agrupado</i></p> <p>RC 3) Zancada + salto libre + salto libre con giro 360°.</p> <p>RC 4) Giro 540° en passé.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Tanto en R1 como en R2, posibilidad de incluir 1 elemento (en cada serie) no FIG de entre: rueda lateral, cuarta, voltereta atrás o pino voltereta.</p> <p>Paloma de 1 pierna y paloma de 2 piernas son elementos diferentes.</p>	<p>Tiempo máximo: 1'10"</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música.</p>


Cadete - Hasta 15 años (2010)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	Paloma en potro a 1'15 metro (1 SALTO)	VALOR CÓDIGO FIG	Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.	Potro de competición a 1'15 metro. Uso de doble trampolín o trampolín sencillo.
	RC 1) Kippe + despegue mínimo a la horizontal + vuelta atrás. RC 2) Apoyo de dos pies juntos en la barra inferior (posición de piernas libre), para impulsarse a la banda superior. RC 3) 3 vuelos en barra superior. RC 4) Salida: Mortal atrás agrupado, carpado o plancha. RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.	2.00 PTOS	Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas. La no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.	La posición de las piernas en los vuelos del RC 3, es libre. RC 4. La salida de mortal atrás deberá hacerse después del tercer vuelo por atrás y en el cuarto por delante
	RC 1) Entrada libre. RC 2) Enlace 2 saltos gimnásticos FIG RC 3) 2 Elementos acrobáticos, uno de ellos min "B". RC 4) Salida en el extremo de la barra. Elegir entre: a) rondada sin manos. b) mortal adelante agrupado, carpado o plancha. c) mortal atrás agrupado, carpado o plancha. Obligatorio: 1 giro en passé (360°) RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.	2.00 PTOS	Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio. No hay que realizar movimiento cercano a la barra. La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este. Si se excede el tiempo máximo, se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG. Giro en passé (360°), debe estar en el ejercicio. En caso contrario se aplicará un penalización de -0,50 de penalización neutral	Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.. Altura: Barra a 1,25 metros Tiempo MÁX: 1'25" (Se indicará con una señal auditiva 10" antes de la finalización del tiempo máximo) Los requisitos deben de estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros.




	<p>RC 1) Serie de 3 elementos acrobáticos diferentes (mínimo uno con vuelo). <i>Ejemplo: Rondada + Flic Flac + Mortal atrás agrupado</i></p> <p>RC 2) Serie libre (2 elementos acrobáticos) diferentes a la primera serie. <i>Ejemplo: Paloma 2 + mortal adelante agrupado</i></p> <p>RC 3) Zancada + salto libre mínimo B + salto libre con giro 360°.</p> <p>RC 4) Giro 540° en passé.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Tanto en R1 como en R2, posibilidad de incluir 1 elemento (en cada serie) no FIG de entre: rueda lateral, cuarta, voltereta atrás o pino voltereta.</p> <p>Paloma de 1 pierna y paloma de 2 piernas son elementos diferentes.</p>	<p>Tiempo máximo: 1'20"</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música.</p>
---	--	-----------------------------	---	---


Júnior - Hasta 18 años (2008 a 2009)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	Paloma en potro a 1'20 metro (1 SALTO)	VALOR CÓDIGO FIG	Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.	Potro de competición a 1'20 metros. Uso de doble trampolín o de trampolín sencillo.
	RC 1) Kippe + despegue mínimo a la horizontal + vuelta atrás. RC 2) Molino de plantas . RC 3) 3 vuelos en barra superior. RC 4) Salida - Elegir entre: a) Mortal atrás agrupado, carpado o plancha. RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.	2.00 PTOS	Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas. La no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.	La posición de las piernas en los vuelos del RC 3, es libre. RC 4. La salida de mortal atrás deberá hacerse después del tercer vuelo por atrás y en el cuarto por delante.
	RC 1) Entrada Código FIG A RC 2) Serie gimnástica con enlace 2 saltos gimnásticos FIG (uno de ellos mínimo B) + salto gimnástico libre. RC 3) 2 Elementos acrobáticos, uno de ellos con vuelo. RC 4) Salida en el extremo de la barra. Elegir entre: a) rondada sin manos. b) mortal adelante agrupado, carpado o plancha. c) mortal atrás agrupado, carpado o plancha. Obligatorio: 1 giro en passé (360°) RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.	2.00 PTOS	Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio. No hay que realizar movimiento cercano a la barra. La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este. Si se excede el tiempo máximo, se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG. Giro en passé (360°), debe estar en el ejercicio. En caso contrario se aplicará un penalización de -0,50 de penalización neutral	Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio. Altura: Barra a 1,25 metros Tiempo MÁX: 1'30" (Se indicará con una señal auditiva 10" antes de la finalización del tiempo máximo) Los requisitos deben de estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros. Debe haber un movimiento cercano a la barra.

	<p>RC 1) Serie de 3 elementos acrobáticos diferentes (mínimo uno con vuelo). <i>Ejemplo: Rondada + Flic Flac + Mortal atrás agrupado</i></p> <p>RC 2) Serie libre (2 elementos acrobáticos) diferentes a la primera serie. <i>Ejemplo: Paloma 2 + mortal adelante agrupado</i></p> <p>RC 3) Serie gimnástica de dos saltos enlazados uno de ellos mínimo B + Salto libre</p> <p>RC 4) Giro 540° en passé.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Tanto en R1 como en R2, posibilidad de incluir 1 elemento (en cada serie) no FIG de entre: rueda lateral, cuarta, voltereta atrás o pino voltereta.</p> <p>Paloma de 1 pierna y paloma de 2 piernas son elementos diferentes.</p>	<p>Tiempo máximo: 1'30"</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música.</p>
---	---	-----------------------------	---	--

Senior +18 años (2006 y posteriores)

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VD	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
	Paloma en potro a 1'25 metro (1 SALTO)	VALOR CÓDIGO FIG	Penalizaciones código FIG en vigor del aparato de salto.	Potro de competición a 1'25 metros. Uso de doble trampolín o de trampolín sencillo.
	RC 1) Kippe + despegue mínimo a 45° RC 2) Molino de plantas . RC 3) Kippe en banda superior + vuelta atrás + 3 vuelos en barra superior. RC 4) Salida - Elegir entre: a) Mortal atrás agrupado, carpado o plancha. RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.	2.00 PTOS	Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de paralelas. La no realización de todos los vuelos, o el no intento de las posiciones o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.	La posición de las piernas en los vuelos del RC 3, es libre. RC 4. La salida de mortal atrás deberá hacerse después del tercer vuelo por atrás y en el cuarto por delante.
	RC 1) Entrada Código FIG A RC 2) Serie gimnástica con enlace 2 saltos gimnásticos FIG (uno de ellos mínimo B) + salto gimnástico libre (mínimo B) RC 3) 2 Elementos acrobáticos, uno de ellos con vuelo. + Elemento lateral RC 4) Salida en el extremo de la barra. Elegir entre: a) rondada sin manos. b) mortal adelante agrupado, carpado o plancha. c) mortal atrás agrupado, carpado o plancha. Obligatorio: 1 giro en passé (360°) RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.	2.00 PTOS	Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de barra equilibrio. No hay que realizar movimiento cercano a la barra. La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este. Si se excede el tiempo máximo, se aplicará la penalización sobre tiempo de ejercicio que viene recogida en el código FIG. Giro en passé (360°), debe estar en el ejercicio. En caso contrario se aplicará un penalización de -0,50 de penalización neutral	Los elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio. Altura: Barra a 1,25 metros Tiempo MÁX: 1'30" (Se indicará con una señal auditiva 10" antes de la finalización del tiempo máximo) Los requisitos deben de estar acompañados de una coreografía para la transición de unos a otros. Debe haber un movimiento cercano a la barra.

	<p>RC 1) Serie de 3 elementos acrobáticos diferentes (mínimo uno con vuelo). <i>Ejemplo: Rondada + Flic Flac + Mortal atrás agrupado</i></p> <p>RC 2) Serie libre (2 elementos acrobáticos) diferentes a la primera serie. <i>Ejemplo: Paloma 2 + mortal adelante agrupado</i></p> <p>RC 3) Serie gimnástica de dos saltos enlazados uno de ellos mínimo B + Salto libre B</p> <p>RC 4) Giro 540° en passé.</p> <p>RC: 4 x 0.50 Pto = 2.00 puntos.</p>	<p>2.00 PTOS</p>	<p>Penalizaciones según código FIG en vigor del aparato de suelo.</p> <p>La no realización de un RC o el no intento de estos y/o de la salida. → No contará el RC y por lo tanto no tendrá el VD de este.</p> <p>Tanto en R1 como en R2, posibilidad de incluir 1 elemento (en cada serie) no FIG de entre: rueda lateral, cuarta, voltereta atrás o pino voltereta.</p> <p>Paloma de 1 pierna y paloma de 2 piernas son elementos diferentes.</p>	<p>Tiempo máximo: 1'30"</p> <p>Los movimientos y/o elementos adicionales no aumentan el VD del ejercicio.</p> <p>Deberá realizarse el ejercicio con música. Siguiendo las normas de la FIG, sobre un ejercicio con música.</p>
---	---	-----------------------------	---	--