

# 2026



# GAF

## PROGRAMA TÉCNICO




**FEDERACIÓN  
ANDALUZA  
GIMNASIA**

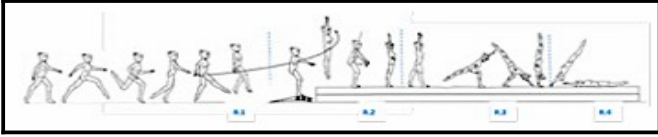


**Junta de Andalucía**  
Consejería de Educación y Deporte

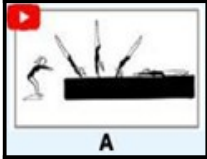
Pre-Benjamin (hasta 7 años)

Aparato	Requisito de Composición	Valor	Penalizaciones	Especificaciones
S A L T O	1- Carrera con aceleración, ante salto seguido de	0,50	<p><b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P)</b></p> <p><b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b></p>  <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Colchoneta: 40 cm</li> <li>- Se realiza sólo 1 SALTO</li> <li>- Uso de 1 Trampolín sencillo</li> <li>- Impulso con dos pies sobre 1 trampolín</li> <li>- <b>SALTO "0"</b>: La gimnasta podrá repetir el salto.</li> </ul> <p><b>Penalización: 1.00 p NF</b></p> <p>-Los/las técnicos/as deben situarse al menos a 1 metro de las colchonetas.</p> <p><b>Penalización -0.50 p NF</b></p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b></p>
	2- Bote con dos pies sobre el trampolín y salto en extensión cuerpo en bloqueo y brazos arriba para posición de recepción en colchoneta.	0,50		
	3- Voltereta	0,50		
	4- A caer de pie, con pies juntos.	0,50		
	<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL=2.00 p</b>		
P A R A L L E L A S	1- Desde la posición de firmes subirse a la paralelas y realizar a fuerza controlada "puntas a la banda y mantener dicha posición 3"	0,50	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b></p> <p><b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P)</b></p> <p><b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN</b></p> <p><b>- PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 NE (por impulso suplementario)</b></p> <p><b>- PAUSA ENTRE RC: -0.50 NE (por impulso suplementario)</b></p> <p><b>- ELEMENTO IRRECONOCIBLE U OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por cada elemento ausente)</b></p> <p>*RC1 y RC2: No mantener 3" = NO RC</p> <p>*RC3: Para los vuelos en la banda baja y en la banda alta en todos los niveles se aplican los criterios técnicos de vuelo al igual que en los niveles de BASE. Siempre se contará la realización del elemento con sus deducciones desde la horizontal hasta 45° (adelante y atrás, cada vez). Si los vuelos NO llegan, al menos a 45° (adelante y atrás, cada vez) NO se contará el RC (ANEXO)</p> <p>*RC4: Menos de 45° = NO RC</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- EJERCICIO EN BANDA INFERIOR</li> <li>- ALTURA DE LAS BANDAS (COD FIG) (ANEXO)</li> <li>- EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos:</li> </ul> <p><b>Penalización: 1.00 p NF</b></p> <p>*RC1 y RC3: Se permite el uso de plataforma de altura</p> <p>*PAUSA ENTRE RC1 y RC2 = Penalización -0.50 de NE</p> <p>*PAUSA ENTRE RC2 y RC3. Se permite y No penaliza</p> <p>*RC3: Los vuelos pueden ser con piernas abiertas o cerradas</p> <p>*RC4: Las desviaciones angulares se registrarán por las normas FIG. (ANEXO)</p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b></p>
	2- Seguido, bajar de manera controlada las piernas a la posición de "escuadra/ángulo" y mantener dicha posición 3"	0,50		
	3- 1 Vuelo adelante y atrás.	0,50		
	4- Salida soltar atrás a 45° al final del vuelo.	0,50		
	<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL = 2.00 p</b>		
B A R R A  E Q U I L I B R I O	1- Realizar 2 lanzamientos adelante controlados con cada pierna (mínimo 90°). (Seguidos 1 con cada pierna)	0,50	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b></p> <p><b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P)</b></p> <p><b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN</b></p> <p><b>-PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC)</b></p> <p><b>-OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)</b></p> <p>*RC1: -Lanzamientos: de 11° a 45° de la vertical = -0,10 p SÍ RC</p> <p>-Lanzamientos: de 46° a 90° de la vertical = -0,30 p SÍ RC</p> <p>-Lanzamientos: menos de 90° = -0.50 p NO RC</p> <p>*RC2: No mantener 3" = NO RC</p> <p>*SIN SALIDA= 0.50 P DN</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p> <p><b>DEDUCCIONES POR: PRESENTACIÓN ARTÍSTICA (Según Cod FIG) y COMPOSICIÓN: NO se aplicarán las deducciones por falta de entrada sin VD y uso insuficiente de todo el aparato</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALTURA: BARRA BAJA</li> <li>- TIEMPO MÁX: 1 min (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo)</li> <li>-Deducción por tiempo largo: -0.10 p NF</li> <li><b>No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'10"</b></li> <li>-Deducciones por tiempo de caída:</li> <li>-Más de 10" para retomar el ejercicio = -0.30 p</li> <li>-Más de 60" para retomar el ejercicio = Ejercicio finalizado</li> </ul> <p>-EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos:</p> <p><b>Penalización: 1.00 p NF</b></p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b></p>
	2- Equilibrio passé pie plano 3" seguido de equilibrio passé pie plano 3". (Seguidos 1 con cada pierna)	0,50		
	3- Demi plié con brazos abajo, relevé con brazos arriba (3"), demi plié brazos abajo seguido de salto en extensión, recepción.	0,50		
	4- Galope	0,50		
	<b>Salida: salto extensión en el extremo de la barra.</b>	<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL = 2.00 p</b>	
S U E L O	1- Voltereta adelante + salto extendido con ½ giro + voltereta atrás.	0,50	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b></p> <p><b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P)</b></p> <p><b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b></p> <p><b>-PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC)</b></p> <p><b>-OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)</b></p> <p>*RC1: Elevación de la voltereta adelante con pies juntos y piernas flexionadas o estiradas; elevación de la voltereta atrás, libre. Brazos flexionados en la voltereta no penaliza</p> <p>*RC4: G° de menos de 180°: NO RC</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p> <p><b>DEDUCCIONES POR: Presentación artística, Musicalidad, Música y Composición según Cód FIG</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- TIEMPO MÁX: 1 min</li> <li>-Deducción por tiempo largo: -0.10 p NF</li> <li><b>No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'10"</b></li> <li>- ORDEN LIBRE</li> <li>- EJERCICIO CON MÚSICA. (Según Normas FIG)</li> </ul> <p><b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b></p>
	2- Antesalto seguido rueda lateral + rueda lateral.	0,50		
	3- Doble paso galope + doble paso galope.	0,50		
	4- Giro de 180°.	0,50		
	<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL = 2.00 p</b>		

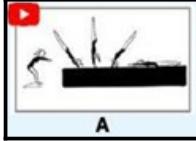
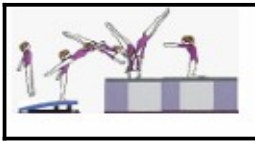
Benjamín (hasta 9 años)

Aparato	Requisito de Composición	Valor	Penalizaciones	Especificaciones
SALTO	1- Carrera con aceleración, ante salto seguido de	0,50	<b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P)</b> <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b>	- Colchoneta: 60 cm. - Uso de 1 trampolín sencillo. - Impulso con dos pies sobre un trampolín. - Se realiza solo 1 SALTO - <b>SALTO "0"</b> : La gimnasta podrá repetir el salto. <b>Penalización: 1,00 p NF</b>
	2- Bote con dos pies sobre el trampolín y salto en extensión cuerpo en bloqueo y brazos arriba para posición de recepción en colchoneta.	0,50		- Los/las técnicos/as deben situarse al menos a un metro de las colchonetas. <b>Penalización -0.50 p NF</b>
	3- Paso al frente elevación al apoyo invertido (pino) en bloqueo.	0,50		<b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b>
	4- A caer tumbada en bloqueo boca arriba.	0,50		
<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL = 2.00 p</b>	<b>EJECUCIÓN: 10.00 p</b>		
PARALELAS	1- Desde la posición de firmes subirse a la paralelas y realizar a fuerza controlada "puntas a la cara" y mantener dicha posición 3". Seguidο bajar de manera controlada las piernas a la posición de "escuadra/ángulo" (90º) y mantener dicha posición 3" (orden libre). Bajo a la colchoneta.	0,50	<b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b> <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b> <b>OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN // FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN</b> <b>- PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 NE (por impulso suplementario)</b> <b>- PAUSA ENTRE RC: -0.50 NE (por impulso suplementario)</b> <b>- ELEMENTO IRRECONOCIBLE U OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por cada elemento ausente)</b>	- EJERCICIO EN BANDA INFERIOR - ALTURA DE LAS BANDAS, CÓD FIG (ANEXO) - EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: <b>Penalización 1.00P NF</b>
	2- Realizar tres vuelos adelante y atrás, a recepcionar a la colchoneta.	0,50	*RC1: -No mantener 3"= NO RC - Pausa entre elementos de un RC = NO RC y -0,50p NE	* RC1 y RC2: Se permite el uso de plataforma de altura (sacar trampolín) * RC2: Los vuelos pueden ser con piernas abiertas o cerradas
	3- Vuelta atrás a subir al apoyo. (Vuelta Canaria: impulso desde 1 o 2 pies)	0,50	*RC2: Para los vuelos en la banda baja y en la banda alta en todos los niveles se aplican los criterios técnicos de vuelo al igual que en los niveles de BASE. Siempre se contará la realización del elemento con sus deducciones desde la horizontal hasta 45º (adelante y atrás, cada vez). Si los vuelos NO llegan, al menos a 45º (adelante y atrás, cada vez) NO se contará el RC (ANEXO)	* RC2: Las desviaciones angulares se registrarán por las normas FIG. (ANEXO)
	4- Salida: impulso atrás piernas juntas a caer de pie en la colchoneta.	0,50	*RC3: VUELTA CANARIA: si la gimnasta hace "rebotes de pies" (se considera ayuda) para subir a vuelta canaria hay una <b>deducción de -1.00 P NF</b> y NO RC	* PAUSA ENTRE RC3 y RC4. Se permite y No penaliza * RC3: Ayuda del entrenador o bote = NO RC y -1.00 P NF
<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL = 2.00 p</b>	<b>EJECUCIÓN: 10.00 p</b>	<b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b>	
BARRA EQUILIBRIO	1- Realizar 2 lanzamientos de pierna adelante a mínimo 90º (seguidos 1 con cada pierna).	0,50	<b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b> <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b> <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN</b> <b>-PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC y -0.50 DN (por cada elemeno ausente)</b>	- ALTURA DE LA BARRA: 1 METRO -TIEMPO MÁX: 1 min (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo) - <b>Deducción por tiempo largo: -0.10 p NF</b> <b>No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'10"</b>
	2- Mantenimiento 2" pierna derecha mínimo horizontal (90º), paso seguido mantenimiento 2" pierna izquierda mínimo horizontal (90º), posición de brazos libre.	0,50	*RC1: Lanzamientos: de 11º a 45º de la vertical = -0,10p Sí RC Lanzamientos: de 46º a 90º de la vertical = -0,30p. Sí RC Lanzamientos: menos de 90º = -0,50p NO RC	-Deducciones por tiempo de caída: -Más de 10" para retomar el ejercicio = -0.30 p -Más de 60" para retomar el ejercicio = Ejercicio finalizado
	3- Equilibrio passé pie plano 3" + medio giro sobre 2 pies en relevé	0,50	*RC2: No mantener 2" = NO RC Pierna por debajo de la horizontal (menos de 90º) = NO RC	- EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: <b>Penalización 1.00p NF</b>
	4- Galope a juntar pies + salto extendido	0,50	*RC3: : No mantener 3" el equilibrio passé = NO RC	<b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b>
<b>Salida: salto extensión en el extremo de la barra.</b>		<b>*SIN SALIDA= 0.50 p (DN)</b>		
<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL = 2.00 p</b>	<b>EJECUCIÓN: 10.00 p</b>		
SUELLO	1- Ante salto seguido de rueda + pino voltereta.	0,50	<b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b> <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b> <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b> <b>-PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC y -0.50 DN (por cada elemeno ausente)</b>	-TIEMPO MÁX: 1 min -Deducción por tiempo largo: -0.10 p NF <b>No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'10"</b>
	2- Ante salto seguido de rondada + salto en extensión + voltereta atrás agrupada.	0,50	*RC2: NO realizar el salto en extensión = NO RC y -0.50 DN (por omisión)	-EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE
	3- Doble paso zancada + doble paso galope	0,50	* RC4: Si intenta giro y no lo acaba, cuenta como 180º con penalización de precisión	-EJERCICIO CON MÚSICA (Normas de la FIG)
	4- Medio giro passé (180º) o giro passé (360º)	0,50		*RC1: Marcar posición en la vertical y bloqueo del tronco *RC1: Voltereta adelante posición de piernas libre, elevación libre
<b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	<b>TOTAL = 2.00p</b>	<b>EJECUCIÓN: 10.00 p</b>	<b>VALOR TOTAL = 12,00 p</b>	
		<b>DEDUCCIONES POR: P.Artística, Musicalidad, Música y Composición según Cód FIG</b>		


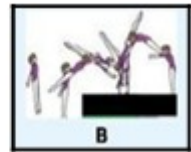
Alevín (hasta 11 años)

Aparato	Requisito de Composición	Valor	Penalizaciones	Especificaciones
SALTO	1. Paloma a caer tumbada sobre una colchoneta. 	TOTAL = 2,00 p	NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN  PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p	- Colchoneta 60 cm. Se realiza solo 1 SALTO - Uso de 1 trampolín sencillo. Impulso con dos pies sobre un trampolín. - SALTO "0": chocar contra la colchoneta, salto irreconocible, ayuda del técnico... La gimnasta podrá repetir el salto. Penalización: 1,00 p NF - Los/las técnicos deben situarse al menos a 1 metro de las colchonetas. Penalización: -0.50 p NF VALOR TOTAL = 12,00 p
PARALELAS	1- Desde la posición de firmes subirse a la paralelas y realizar a fuerza controlada "puntas a la cara" y mantener dicha posición 3". Seguido, bajar de manera controlada las piernas a la posición de "escuadra/ángulo" (90°) y mantener dicha posición 3" (orden libre). Bajo a la colchoneta. 2- Realizar tres vuelos adelante y atrás, a recepcionar a la colchoneta. 3- Vuelta canaria desde 1 o 2 pies 4- Salida: impulso atrás piernas juntas a la horizontal a caer de pie en la colchoneta.  RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.	0,50  0,50 0,50 0,50  TOTAL = 2,00 p	SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay) OMISIÓN DE ELEM. OBLIG: -0.50 DN // FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN - PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 NE (por impulso suplementario) - PAUSA ENTRE RC: -0.50 NE (por impulso suplementario) - ELEMENTO IRRECONOCIBLE U OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por cada elemento ausente)  *RC1: -No mantener 3"= NO RC -Pausa entre elementos de un RC = NO RC y -0.50p NE *RC2: Para los vuelos en la banda baja y en la banda alta en todos los niveles se aplican los criterios técnicos de vuelo al igual que en los niveles de BASE. Siempre se contará la realización del elemento con sus deducciones desde la horizontal hasta 45° (adelante y atrás, cada vez). Si los vuelos NO llegan, al menos a 45° (adelante y atrás, cada vez) NO se contará el RC (ANEXO) *RC4: - Impulso por debajo de la horizontal = NO RC PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p	- EJERCICIO EN BANDA INFERIOR - ALTURA DE LAS BANDAS, CÓD FIG (ANEXO) - EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: Penalización: -1.00 P NF  *RC1 y RC2: Se permite el uso de plataforma de altura (sacar trampolín) * PAUSA ENTRE RC3 y RC4. Se permite y No penaliza *RC2: Los vuelos pueden ser con piernas abiertas o cerradas *RC2: Las desviaciones angulares se registrarán por las normas FIG. (ANEXO) *RC3: Ayuda del entrenador o rebote= NO RC y -1.00 P de NF  VALOR TOTAL = 12,00 p
BARRA EQUILIBRIO	1- Medio giro en passé. 2- Galope + salto extendido, agrupado o silla (a elección) 3- Rol adelante con agarre de manos a marcar posición de espaldas a posición final libre (piernas agrupadas, abiertas, sentada, de pie...) 4- Vertical mínimo a 30°  Salida: rondada con manos en el extremo de la barra.  RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.	0,50 0,50 0,50 0,50  TOTAL = 2,00 p	SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay) FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC) -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)  *RC2: Pausa entre elementos del RC = NO RC y -0.50p DN (por falta de intento) *RC3: Con o sin agarre de manos = NO PENALIZACIÓN *RC4: * a 10° de la vertical = SIN PENALIZACIÓN SI RC * entre 10° y 30° de la vertical = -0.10p SI RC * Por debajo de 30° de la vertical = -0,30p NO RC *SIN SALIDA= -0.50 P DN PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p DEDUCCIONES POR: PRESENTACIÓN ARTÍSTICA (Según Cod FIG) y COMPOSICIÓN: NO se aplicarán las deducciones por uso insuficiente de todo el aparato	- ALTURA DE LA BARRA: 1 METRO - TIEMPO MÁX: 1 min (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo) - Deducción por tiempo largo: -0.10 p NF No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'10" - Deducciones por tiempo de caída: -Más de 10" para retomar el ejercicio = -0.30 p -Más de 60" para retomar el ejercicio = Ejercicio finalizado - EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: Penalización 1.00 P NF  *RC2: Galope + ELEGIR 1 SALTO (Salto extendido, Agrupado o Silla) *RC3: Se realiza encima de la barra. La entrada no cubre el RC *RC3: Posición final libre (piernas agrupadas, abiertas, sentada, de pie...)  VALOR TOTAL = 12,00 p
SUELO	1- Ante salto seguido de rueda + rueda + pino voltereta. 2- Ante salto seguido de rondada + cuarta. 3- Doble paso zancada + doble paso galope y giro 360° en passé (En la misma línea con coreografía) 4- Arco adelante o atrás.  RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.	0,50 0,50 0,50 0,50  TOTAL = 2,00 p	SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay) FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC) -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)  PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p DEDUCCIONES POR: P. Artística, Musicalidad, Música y Composición según Cód FIG	- TIEMPO MÁX: 1 min - Deducción por tiempo largo: -0.10 p NF No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'10" - EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE - EJERCICIO CON MÚSICA (Normas de la FIG) *RC1: Marcar vertical con bloqueo del tronco *RC1: Voltereta adelante posición de piernas libre, elevación libre *RC3: En la misma línea con coreografía entre la serie de saltos y el giro. *RC3: NO alterar orden de los elementos *RC4: Desde una pierna al inicio y al final  VALOR TOTAL = 12,00 p

Infantil (hasta 12 años)

Aparato	Requisito de Composición	Valor	Penalizaciones	Especificaciones
SALTO	Elegir entre: A- Paloma a caer de espaldas sobre la colchoneta B- Medio con repulsión a caer de rodillas con cuerpo en bloqueo sobre colchoneta.	SALTO A = 2,00p  SALTO B = 2,50p	NOTA D = VD (SALTO A = 2,00P o SALTO B = 2,50P) FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN   PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10,00 p	- COLCHONETA: 80 cm. - Uso de 1 trampolín sencillo. Impulso con 2 pies sobre un trampolín. - Se realiza solo 1 SALTO A ELECCIÓN (SALTO A o SALTO B) - SALTO "0": chocar contra la colchoneta, salto irreconocible, ayuda del técnico... La gimnasta podrá repetir el salto. Penalización: 1,00 p NF - Los/las técnicos deben situarse al menos a 1 metro de las colchonetas. Penalización: -0.50 p NF VALOR TOTAL = 12,00 p VALOR TOTAL = 12,50 p
PARALELAS	1- Vuelta atrás al apoyo desde 1 o dos piernas, 2- Impulso atrás piernas juntas, realizar apoyo de dos pies juntos en BI, seguido de salto a cambiar a BS 3- Realizar dos vuelos adelante y atrás, en la banda superior. 4- Salida: Con ½ giro al final del segundo vuelo (adelante)	0,50 0,50 0,50 0,50  TOTAL= 2,00p	SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay) OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN // FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN - PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 NE (por impulso suplementario) - PAUSA ENTRE RC: -0.50 NE (por impulso suplementario) - ELEMENTO IRRECONOCIBLE U OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por cada elemento ausente) *RC2: Impulso por debajo de la horizontal = NO PENALIZA *RC2: Realizar vuelta de plantas suplementaria antes de subir a BS = NO RC y -0.50 NE *RC3: Para los vuelos en la banda baja y en la banda alta en todos los niveles se aplican los criterios técnicos de vuelo al igual que en los niveles de BASE. Siempre se contará la realización del elemento con sus deducciones desde la horizontal hasta 45° (adelante y atrás, cada vez). Si los vuelos NO llegan, al menos a 45° (adelante y atrás, cada vez) NO se contará el RC (ANEXO) PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10,00 p	- ALTURA DE LAS BANDAS, CÓD FIG (ANEXO) - EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: Penalización: 1.00P NF * PAUSA (MÁX 2") ENTRE RC1 y RC2. Se permite y No penaliza * PAUSA >2" ENTRE RC1 y RC2 = NO RC y -0.50p NE * RC1: Ayuda del entrenador o rebote= NO RC y -1.00 P de NF * RC3: Los vuelos pueden ser con piernas abiertas o cerradas * RC3: Las desviaciones angulares se registrarán por las normas FIG. (ANEXO)  VALOR TOTAL= 12,00 p
BARRA	1- Medio giro en passé seguido de medio giro sobre 2 pies en relevé. 2- Galope + Split 3- Rol adelante con agarre de manos a posición final libre (piernas agrupadas, abiertas, sentada, de pie...) sin pausa 4- Vertical mínimo a 10° o rueda (a elección) Salida: rondada con manos en el extremo de la barra.	0,50 0,50 0,50 0,50  TOTAL= 2,00p	SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay) FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC) -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente) *RC2: Pausa intencionada entre elementos del RC = NO RC y -0.50p DN (falta de intento) *RC3: Con o sin agarre de manos = NO PENALIZACIÓN *RC3: Pausa (parada intencionada en la posición de espalda apoyada) = NO RC y -0,50p DN (por falta de intento) *RC4: * a 10° de la vertical = SIN PENALIZACIÓN SÍ RC * entre 10° y 30° de la vertical = -0.10p NO RC * por debajo de 30° de la vertical = -0,30p NO RC *SIN SALIDA= -0.50 P DN PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10,00 p DEDUCCIONES POR: P. ARTÍSTICA Y COMPOSICIÓN (SEGÚN COD FIG)	- ALTURA DE LA BARRA: 1 METRO - TIEMPO MÁX: 1'15" (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo) -Deducción por tiempo largo: -0.10 p de la Nota Final No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'25" -Deducciones por tiempo de caída: -Más de 10" para retomar el ejercicio = -0.30 p -Más de 60" para retomar el ejercicio = Ejercicio finalizado - EJERCICIO OBLIGATORIO. Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: Penalización: 1.00P NF  *RC1: Sin pausa y sin paso entre giros *RC3: Se realiza encima de la barra. La entrada no cubre el RC *RC 3: Posición final libre (piernas agrupadas, abiertas, sentada, de pie...)  VALOR TOTAL= 12,00 p
SUELO	1- Paloma de una pierna + rueda. 2- Rondada + quinta a vertical o rondada + flic flac 3- Pasaje de danza FIG (A/B) y giro 360° en passé (En la misma línea con coreografía) 4- Arco atrás desde una pierna	0,50 0,50 0,50 0,50  TOTAL= 2,00p	SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay) FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC) -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente) *RC1: Arco adelante en vez de Paloma = NO RC *RC2: Cuarta = NO RC, pero SÍ intento *RC2: No hay técnica de Quinta = NO RC y NO intento *RC2: Arco atrás en vez de Flic-flac = NO RC y NO intento PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10,00 p DEDUCCIONES POR: P. Artística, Musicalidad, Música y Composición (Cod FIG)	- TIEMPO MÁX: 1'15" *Deducción por tiempo largo: -0.10 p de la Nota Final No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'25" - EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE - EJERCICIO CON MÚSICA (Normas de la FIG)  *RC2: Bajada de la Quinta libre *RC3: En la misma línea con coreografía entre la serie de saltos y el giro *RC3: NO alterar orden de los elementos  VALOR TOTAL= 12,00 p

Cadete (hasta 14 años)

Aparato	Requisito de Composición	Valor	Penalizaciones	Especificaciones
SALTO	Elegir entre: A. Paloma a caer de espaldas sobre la colchoneta B. Medio con repulsión a caer en posición de pie sobre colchoneta	<b>SALTO A = 2,00 p</b> <b>SALTO B = 2,50 p</b>	<b>NOTA D = VD (CÓDIGO FIG)</b> <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b>   <b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b>	- Colchoneta: 1 mt - Uso de 1 trampolín sencillo o doble trampolín - Impulso con 2 pies sobre un trampolín. - Se realiza solo 1 SALTO A ELECCIÓN (SALTO A/ SALTO B) - SALTO "0": chocar contra la colchoneta, salto irreconocible, ayuda del técnico... La gimnasta podrá repetir el salto. <b>Penalización: 1,00 p NF</b> - Los/las técnicos deben situarse al menos a 1 metro de las colchonetas. <b>Penalización: -0.50 p NF</b> <b>VALOR TOTAL A = 12.00 P / VALOR TOTAL B = 12.50 P</b>
	1. 3 vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre 2. Vuelta de molino 3. Realizar impulso atrás piernas juntas a la horizontal seguido de 4. Salida: poltrón con 180° (6.101 o 6.102) o mortal atrás  <b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	0,50 0,50 0,50 0,50 <b>TOTAL = 2,00 p</b>	<b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b> <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b> <b>OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN // FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN</b> - PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 NE (por impulso suplementario) - PAUSA ENTRE RC: -0.50 NE (por impulso suplementario) - ELEMENTO IRRECONOCIBLE U OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por cada elemento ausente) *RC1: Para los vuelos en la banda baja y en la banda alta en todos los niveles se aplican los criterios técnicos de vuelo al igual que en los niveles de BASE. Siempre se contará la realización del elemento con sus deducciones desde la horizontal hasta 45° (adelante y atrás, cada vez). Si los vuelos NO llegan, al menos a 45° (adelante y atrás, cada vez) NO se contará el RC (ANEXO) *PAUSA ENTRE RC1 y RC2; y PAUSA ENTRE RC3 y RC4 = -0.50p NE *RC3: Impulso atrás por debajo de la horizontal = NO RC (Sí intento) <b>BONIFICACIÓN: (MÁX +0,60)</b> *SIN PAUSA ENTRE RC2 y RC3 = +0.30p *RC2: kippe = +0,30 <b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b>	- ALTURA DE LAS BANDAS, CÓD FIG (ANEXO) - EJERCICIO OBLIGATORIO. EJERCICIO EN BANDA INFERIOR O BANDA SUPERIOR. Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior (subida libre). - Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: <b>Penalización: 1.00P NF</b>  *RC3: Las desviaciones angulares se regirán por las normas FIG. (ANEXO)  <b>BONIFICACIÓN: MÁX 0.60 P</b> <b>Se darán sin falta grave, sin pausa y sin caída.</b>  <b>VALOR TOTAL = 12,60 p</b>
BARRERA EQUIBRO	1. Entrada mínima A 2. Serie de danza FIG y salto libre A/B 3. Rol adelante sin manos (4.204), a posición libre o Giro 360° 4. 2 elementos acrobáticos diferentes (adelante/ lateral y atrás; con o sin vuelo) (A/B)  <b>SALIDA: rondada con manos en el extremo de la barra, rondada sin manos, mortal adelante o atrás.</b>  <b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	0,50 0,50 0,50 0,50 <b>TOTAL = 2,00 p</b>	<b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b> <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b> <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b> -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemeno ausente)  *SIN SALIDA = -0.50p DN <b>BONIFICACIÓN: (MÁX +0,30)</b> *RC4: Elemento acrobático con vuelo = +0.30p (Por ejemplo: Rondada 5.204)  <b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b> <b>DEDUCCIONES POR: PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COMPOSICIÓN (SEGÚN COD FIG)</b>	- ALTURA DE LA BARRA: 1,25 METRO -TIEMPO MÁX: 1'15" (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo) -Deducción por tiempo largo y tiempo de Caída: Cod Fig <b>No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'25"</b> -EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE  *RC2: No se permiten elementos de valor C o superior *RC3: Se realiza encima de la barra. La entrada no cubre el RC *RC4: NO SE PERMITE "Equilibrio invertido" como elemento acrob <b>BONIFICACIÓN: (MÁX 0.30)</b> <b>Se darán sin falta grave, sin pausa y sin caída.</b>  <b>VALOR TOTAL = 12,30 p</b>
	1. Serie libre de 3 elementos acrobáticos (2 de ellos pueden ser iguales) 2. Serie libre de 2 elementos acrobáticos diferentes a RC1. 3. Pasaje de danza FIG y salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B. 4. Giro y medio passé (540°)  <b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b>	0,50 0,50 0,50 0,50 <b>TOTAL = 2,00 p</b>	<b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b> <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b> <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b> -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemeno ausente)  <b>BONIFICACIÓN: (MÁX +0,30)</b> *RC1 o RC2: Elemento acrobático (mortal) = +0.30p <b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b> <b>DEDUCCIONES POR: P.Artística, Musicalidad, Música y Composición según Cod FIG</b>	-TIEMPO MÁX: 1'15" -Deducción por tiempo largo: -0.10 p de la Nota Final <b>No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo de 1'25"</b> - EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE - EJERCICIO CON MÚSICA (Normas de la FIG) *RC1 y RC2: Elementos acrobáticos permitidos (Rueda Lateral, Pino Voltereta, Cuarta o Volteo Atrás) *RC3: No se permiten elementos de valor D o superior <b>BONIFICACIÓN (MÁX 0.30 P):</b> <b>Se darán sin falta grave, sin pausa y sin caída.</b>  <b>VALOR TOTAL = 12,30 p</b>

Junior (Hasta 16 años)

Aparato	Requisito de Composición	Valor	Penalizaciones	Especificaciones
SALTO	CÓDIGO FIG. SALTO DEL GRUPO 1		<p><b>NOTA D = VD (CÓDIGO FIG)</b>  <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b></p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p>	<p>- ALTURA PLATAFORMA: 1,15 cm.                      - Uso de 1 trampolín sencillo o doble trampolín                      - Impulso con 2 pies sobre un trampolín.                      - Se realiza solo 1 SALTO DEL GRUPO 1 (CÓDIGO FIG)                      - <b>SALTO "0": chocar contra la colchoneta, salto irreconocible, ayuda del técnico... La gimnasta podrá repetir el salto.</b>  <b>Penalización: 1,00 p NF</b>                      - Los/las técnicos deben situarse al menos a 1 metro de las colchonetas. <b>Penalización: -0.50 p NF</b></p>
PARALELAS	<p>1. 2 Vuelos adelante y atrás, posición de las piernas libre</p> <p>2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe (pausa, máximo 2")</p> <p>3. Impulso atrás mínimo a la horizontal piernas juntas seguido de</p> <p>4. Salida: Poltrón con 180° (6.101 o 6.102)</p> <p><b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b></p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p><b>TOTAL = 2,00 p</b></p>	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b>  <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b>  <b>OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN // FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN</b>                      - PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 NE (por impulso suplementario)                      - PAUSA ENTRE RC: -0.50 NE (por impulso suplementario)                      - ELEMENTO IRRECONOCIBLE U OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por cada elemento ausente)</p> <p>*RC1: Para los vuelos en la banda baja y en la banda alta en todos los niveles se aplican los criterios técnicos de vuelo al igual que en los niveles de BASE. Siempre se contará la realización del elemento con sus deducciones desde la horizontal hasta 45° (adelante y atrás, cada vez). Si los vuelos NO llegan, al menos a 45° (adelante y atrás, cada vez) NO se contará el RC (ANEXO)</p> <p>*RC3: Impulso atrás por debajo de la horizontal = NO RC (Sí intento)  <b>BONIFICACIÓN: (MÁX +0.60p)</b>                      *SIN PAUSA ENTRE RC2 y RC3 = +0.30p                      *Salida: mortal = +0.30p</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p>	<p>- ALTURA DE LAS BANDAS, CÓD FIG (ANEXO)                      - EJERCICIO OBLIGATORIO.                      EJERCICIO EN BANDA INFERIOR O BANDA SUPERIOR.                      Si el ejercicio se realiza en banda superior, este se inicia a partir del primer vuelo adelante que puede ser con impulso de piernas en la banda inferior (subida libre).                      - Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: <b>Penalización: 1.00P NF</b></p> <p>*RC1: Las desviaciones angulares se regirán por las normas FIG. (ANEXO)</p> <p><b>BONIFICACIÓN (MÁX 0.60 p)</b>                      Se darán sin falta grave, sin pausa y sin caída.</p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,60p</b></p>
BARRA EQUILIBRIO	<p>1. Entrada mínimo B</p> <p>2. Giro 360° en passé.</p> <p>3. Serie de danza FIG y salto libre. Uno con valor mínimo B.</p> <p>4. Serie de 2 elementos acrobáticos (con o sin vuelo, iguales o diferentes, con o sin apoyo de manos)</p> <p>Salida: rondada con manos en el extremo de la barra, rondada sin manos, mortal adelante o atrás.</p> <p><b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b></p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p><b>TOTAL = 2,00 p</b></p>	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b>  <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b>  <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b>                      -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC                      -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)</p> <p>*SIN SALIDA = -0.50p DN</p> <p><b>BONIFICACIÓN: (MÁX +0.30)</b>                      *RC4: Elemento acrobático con vuelo y con apoyo de manos = +0.30p</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b>  <b>DEDUCCIONES POR: PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COMPOSICIÓN (SEGÚN COD FIG)</b></p>	<p>- ALTURA DE LA BARRA: 1,25 METRO                      -TIEMPO MÁX: 1'30" (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo)                      -Deducción por tiempo largo y tiempo de Caída: Cod Fig                      No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo máx</p> <p>- EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE</p> <p>*RC3: No se permiten elementos de valor D o superior                      *RC4: NO SE PERMITE "Equilibrio invertido" como elemento acrobático</p> <p><b>BONIFICACIÓN (MÁX 0.30 p)</b>                      Se darán sin falta grave, sin pausa y sin caída.</p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,30p</b></p>
SUELO	<p>1. Serie libre de 3 elementos acrobáticos diferentes (uno de ellos, un mortal)</p> <p>2. Serie libre de 2 elementos acrobáticos diferentes a RC1.</p> <p>3. Pasaje de danza FIG y salto libre. Uno de los 3 con valor B.</p> <p>4. Giro y medio passé (540°)</p> <p><b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b></p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p><b>TOTAL = 2,00 p</b></p>	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b>  <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b>  <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b>                      -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC                      -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b>  <b>DEDUCCIONES POR: P.Artística, Musicalidad, Música y Composición según Cod FIG</b></p>	<p>-TIEMPO MÁX: 1'30"                      -Deducción por tiempo largo: -0.10 p de la Nota Final                      No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo máx</p> <p>-EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE                      -EJERCICIO CON MÚSICA (Normas de la FIG)</p> <p>*RC1 o RC2: Elementos acrobáticos permitidos (Rueda Lateral, Pino Voltereta, Cuarta o Volteo Atrás) Solamente un elemento, en RC1 o RC2                      *RC3: No se permiten elementos de valor D o superior</p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,00p</b></p>

Senior (a partir de 17 años)

Aparato	Requisito de Composición	Valor	Penalizaciones	Especificaciones
SALTO	CÓDIGO FIG. SALTO DEL GRUPO 1		<p><b>NOTA D = VD (CÓDIGO FIG)</b>  <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b></p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p>	<p>- ALTURA PLATAFORMA: 1,25 cm.                      - Uso de 1 trampolín sencillo o doble trampolín                      - Impulso con 2 pies sobre un trampolín.                      - Se realiza solo 1 SALTO DEL GRUPO 1 (CÓDIGO FIG                      - <b>SALTO "0"</b>: chocar contra la colchoneta, salto irreconocible, ayuda del técnico... La gimnasta podrá repetir el salto. <b>Penalización: 1,00 p NF</b>                      - Los/las técnicos deben situarse al menos a 1 metro de las colchonetas. <b>Penalización: -0.50 p NF</b></p>
PARALELAS	<p>1. Kippe BI seguido de impulso atrás mínimo a 45° piernas libres + vuelta atrás al apoyo</p> <p>2. Cambio de banda (apoyo de dos pies juntos en BI e impulsarse con ambas piernas a la BS)</p> <p>3. Kippe BS seguido de impulso mínimo a 45°</p> <p>4. Salida: Código FIG, valor mínimo A.</p> <p><b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b></p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p><b>TOTAL = 2,00 p</b></p>	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b>  <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b>  <b>OMISIÓN DE ELEM OBLIG: -0.50 DN // FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN</b>                      - PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 NE (por impulso suplementario)                      - PAUSA ENTRE RC: -0.50 NE (por impulso suplementario)                      - ELEMENTO IRRECONOCIBLE U OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por cada elemento ausente)</p> <p>*RC1 y RC3: Por debajo de 45° =No RC (Sí intento)                      *RC1 y RC3: Por debajo de la horizontal = No RC (NO intento)  <b>BONIFICACIÓN: MÁX +0.60P</b>                      *RC1 o RC3: *Impulso a la vertical (+0.30) piernas juntas u olímpico                      *RC2: Cambio de banda: Impulso atrás piernas juntas, realizar apoyo de dos pies juntos en BI + Vuelta de plantas (dorsal o palmar) + saltar a cambio de banda (+0.30P)  <b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b></p>	<p>- ALTURA DE LAS BANDAS, CÓD FIG (ANEXO)                      - EJERCICIO OBLIGATORIO.                      - Realizar ejercicio en el orden descrito. Alterar orden de los elementos: <b>Penalización: 1.00P NF</b></p> <p><b>BONIFICACIÓN (MÁX +0.60p)</b>                      Se darán sin falta grave, sin pausa y sin caída.</p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,60p</b></p>
BARRA EQUILIBRIO	<p>1. Entrada mínimo B.</p> <p>2. Serie de danza FIG y salto libre. Uno con valor mínimo B.</p> <p>3. Serie de 2 elementos acrobáticos (con o sin vuelo, iguales o diferentes, con o sin apoyo de manos)</p> <p>4. Elemento acrobático adelante/lateral o atrás, diferente al RC3.</p> <p><b>Salida:</b> rondada con manos en el extremo de la barra, rondada sin manos, mortal adelante o atrás.</p> <p><b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b></p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p><b>TOTAL = 2,00 p</b></p>	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b>  <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b>  <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b>                      -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC                      -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)</p> <p>*SIN SALIDA = -0.50p DN  <b>BONIFICACIÓN: (MÁX +0,30)</b>                      *RC4: Elemento acrobático con vuelo (sin apoyo de manos)= +0.30p</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b>  <b>DEDUCCIONES POR: PRESENTACIÓN ARTÍSTICA Y COMPOSICIÓN (SEGÚN COD FIG)</b></p>	<p>- ALTURA DE LA BARRA: 1,25 METRO                      -TIEMPO MÁX: 1'30" (Se indicará o con una señal auditiva 10" antes de finalización del tiempo máximo)                      -Deducción por tiempo largo y tiempo de Caída: Cod Fig                      No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo máx                      - EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE</p> <p>*RC2: No se permiten elementos de valor D o superior                      *RC3/RC4: NO SE PERMITE "Equilibrio invertido" como elemento acrobático  <b>BONIFICACIÓN (MÁX +0.30 p):</b>                      Se darán sin falta grave, sin pausa y sin caída.</p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,30p</b></p>
SUELLO	<p>1. Serie libre de 2 elementos acrobáticos. (uno de ellos, un mortal)</p> <p>2. Serie libre de 3 elementos acrobáticos (uno ellos un mortal) (diferentes al R1)</p> <p>3.Pasaje de danza FIG y salto libre. (Dos de ellos con valor B y uno con valor C)</p> <p>4. Doble giro passé (720°)</p> <p><b>RC: 4 x 0,50 = 2,00 puntos.</b></p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p><b>TOTAL = 2,00 p</b></p>	<p><b>SI LA NOTA FINAL = "0" o "MENOS DE LA NOTA D"; N.FINAL = ND</b>  <b>NOTA D = RC (MÁX 2.00 P) + BONIFICACIONES (Si las hay)</b>  <b>FALTA DE INTENTO DE RC: -0.50 DN // OMISIÓN DE ELEMENTO: -0.50 DN</b>                      -PAUSA ENTRE ELEMENTOS DE UN RC: NO RC y -0.50 DN (por falta de intento de RC                      -OMISIÓN DE ELEMENTO(S) DE UN RC: NO RC, -0.50 DN (por falta de intento de RC) y (-0.50) DN (por cada elemento ausente)</p> <p><b>PENALIZACIONES SEGÚN CÓD FIG Y ANEXO EJECUCIÓN: 10.00 p</b>  <b>DEDUCCIONES POR: P.Artística, Musicalidad, Música y Composición según Cod FIG</b></p>	<p>- TIEMPO MÁX: 1'30"                      - Deducción por tiempo largo: -0.10 p de la Nota Final                      No se contabilizará ningún RC pasado el tiempo máx                      - EJERCICIO OBLIGATORIO. ORDEN LIBRE                      - EJERCICIO CON MÚSICA (Normas de la FIG)</p> <p>*RC1 o RC2: Elementos acrobáticos permitidos (Rueda Lateral, Pino Voltereta, Cuarta o Volteo Atrás) Solamente un elemento, en RC1 o RC2</p> <p><b>VALOR TOTAL = 12,00p</b></p>