



**GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA
NORMATIVA TÉCNICA 2012**

PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL

PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL GAF 2012

| NIVEL | CATEGORÍA | EDAD |
|----------|-----------------|--|
| NIVEL 1 | ÚNICA | 8/9 AÑOS (Nacidas 2003/04) |
| NIVEL 2 | PEQUEÑAS SUB 11 | 11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2001 hasta 2004) |
| | MAYORES | 12 AÑOS Y MAS (Nacidas 2000 ó anteriores) |
| NIVEL 3 | PEQUEÑAS SUB 11 | 11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2000 hasta 2003) |
| | MAYORES | 12 AÑOS Y MAS (Nacidas 2000 ó anteriores) |
| NIVEL 4 | PEQUEÑAS SUB 11 | 11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2001 hasta 2004) |
| | MAYORES | 12 AÑOS Y MAS (Nacidas 2000 ó anteriores) |
| NIVEL 5 | BENJAMÍN | HASTA 11 AÑOS (Nacidas 2001 hasta 2004) |
| NIVEL 6 | ALEVÍN | HASTA 13 AÑOS (Nacidas en 1999 hasta 2004) |
| NIVEL 7 | INFANTIL | HASTA 15 AÑOS (Nacidas en 1997 hasta 2004) |
| NIVEL 8 | JUVENIL | EDAD LIBRE |
| NIVEL 9 | JÚNIOR OLÍMPICO | 14 - 15 AÑOS (Nacidas en 1997 y 1998) |
| NIVEL 10 | SENIOR OLÍMPICO | 16 AÑOS Ó MÁS (Nacidas en 1996 ó anteriores) |

 NIVELES BASE

 NIVELES VÍA OLÍMPICA

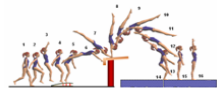
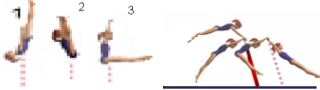
 NIVEL INTERNACIONAL

Federaciones Autonómicas: Base y Vía Olímpica

Clubes: Base (N1, N2, N3 y N4) - Alevín (N6) - ABSOLUTA (FIG mínimo 80% Nivel 7)

Copa de España: ABSOLUTA (FIG mínimo 80% Nivel 7)

NIVEL 1

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D 80% |
|------------------|---|-----------------------------------|--|-----------|---------|
| SALTO | Paloma 1 o 2 trampolines / Potro 1.00 metro | |  | | |
| | | 1.00 P. | | 1 P. | |
| PARALELAS | BANDA INFERIOR 1- Posiciones básicas 1,2 y 3 x3" en el orden del gráfico, apoyo en el suelo 2- Vuelos adelante y atrás x 3 piernas juntas, apoyo en el suelo y 3- Vuelta canaria pies juntos 4- Impulso atrás min. 45º+ Vuelta atrás al apoyo seguida de impulso atrás para 5- Vuelo adelante + vuelo atrás piernas abiertas juntando atrás a saltar al suelo | Cada requisito es 1A Total 6 A |  Se puede utilizar trampolín - Falta de amplitud en los vuelos: -0,10/ -0,30p cada vez | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 0.60 P. | | 3,10 P. | 2.50 P. |
| BARRA | 1- SG: Según normativa FIG, máximo valor A 2- Giro de 180º sobre un pie 3- Subir a marcar la vertical (posición libre) 4- 1 elemento acrobático sin vuelo ad/lat/ atrás de valor A 5- Salida: Rondada (manos a el extremo de la barra) | 5 A + Salida + entrada A | -Tiempo máximo 50" -La entrada tiene que tener valor A -Tiene que haber un movimiento cerca de la barra -No se permiten los rodamientos para cubrir el requisito 4. | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 0.70 P. | | 3.20 P. | 2.50 P. |
| SUELO | 1- Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos A , dos según normativa FIG 2- Giro 360º sobre un pie 3- Rondada flik-flak con pies juntos seguido de salto en extensión 4- Paloma de 1 pierna seguida de paloma de dos piernas, seguida de impulsión y rueda lateral 5- Quinta brazos rectos , o vertical con 360º (no cuentan como valor A) | Máximo 8 A | - Tiempo máximo 50" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 0.80 P. | | 3.30 P. | 2.70 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECIFICAS DE LOS APARATOS

- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS EN SUELO, SE CONSIDERAN ELEMENTOS **A** (SOLO EN N1 Y N2)

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

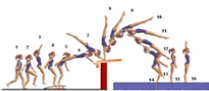
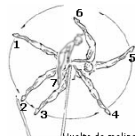
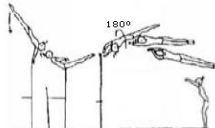
- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

- LA FALTA DE UN ELEMENTO (PA,BA,SU) O SERIE (BA,SU) SE PENALIZA CON EL VALOR DEL ELEMENTO O SERIE (NOTA D)+ 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL

NIVEL 2

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|-----------|---|--------------------------------------|--|-----------|----------|
| SALTO | Pequeñas: Paloma 1 o 2 trampolines / Potro 1.10 metros. Mayores: Paloma 1 trampolín/ Potro 1.25 metros | |  | | |
| | | 1.40 P. | | 1.40 P. | |
| PARALELAS | BANDA SUPERIOR 1- Vuelo adelante piernas juntas seguido de vuelo atrás piernas abiertas juntándolas al final del vuelo, seguido: 2- Vuelo adelante piernas juntas o abiertas para Kippe, seguido de despegue mínimo a 45° seguido: 3- Bajada a vuelta de molino, impulso adelante para: 4- Impulso atrás, despegue mínimo a 45° seguido de vuelta atrás al apoyo, seguido: 5- Salida: elem. código 6.102 con 180° de giro | 6 A Cuentan los 2 despegues a 45° | <ul style="list-style-type: none"> - Despegues: uno con piernas juntas y otro con olímpico - Falta de amplitud en los vuelos: -0,10/ -0,30p c.v. - El impulso adelante antes del último despegue a 45° no penaliza como impulso suplementario   | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 0.60 P. | | 3.10 P. | 2.50 P. |
| BARRA | 1- SG: 3 saltos de valor A diferentes, 2 enlazados según normativa FIG, 2- Giro de 360° 3- Arco atrás desde 1 pierna 4- 1 elemento acrobático sin vuelo ad/lat valor A 5- Salida: Paloma de dos piernas (manos en el extremo da la barra) | 6 A + Salida + Entrada | <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo máximo 50" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra - Los 3 saltos deben de estar juntos, puedes ser los tres enlazados o dos + uno - No se permiten los rodamientos para cubrir el requisito 4 | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 0.80 P. | | 3.30 P. | 2.60 P. |
| SUELO | 1- Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos 2A y 1B, dos según normativa FIG 2- Giro 540° sobre una pierna (no puede ser doble giro porque es B) 3- Rondada flik-mortal atrás agrupado 4- Rondada 2 flik-flak salto en extensión seguido de rueda lateral 5- Flik-flak adelante de dos piernas | Máximo 7 A 1B | <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo máximo 50" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 0.90 P. | | 3.40 P. | 2.70 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS EN SUELO, SE CONSIDERAN ELEMENTOS A (SOLO EN N1 Y N2)

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

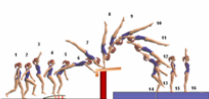
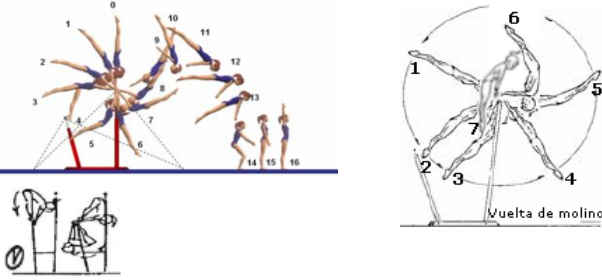
- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

- LA FALTA DE UN ELEMENTO (PA,BA,SU) O SERIE (BA,SU) SE PENALIZA CON EL VALOR DEL ELEMENTO O SERIE (NOTA D)+ 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL

NIVEL 3

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|------------------|--|------------------|---|-----------|----------|
| SALTO | Pequeñas: Paloma 1 o 2 trampolines / Potro 1.25 metros. Mayores: Paloma 1 trampolín/ Potro 1.25 metros | |  | | |
| | | 2.40 P. | | 2.40 P. | |
| PARALELAS | 1- Kippe BI seguido de vuelta de plantas piernas estiradas elm. Código. La flexión de piernas estará permitida, pero penalizada en 0.10, 0.30 ó 0.50 p. 2- Kippe BS seguido de despegue mínimo a 45° piernas juntas, seguido: 3- Vuelta de molino seguido de: 4- Despegue mínimo 45° con piernas abiertas o juntas, seguido: 5- Salida mortal atrás agrupado o extendido | 7 A |  | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 0.70 P. | | 3.20 P. | 2.50 P. |
| BARRA | 1-SG: 2 saltos A uno split 180°, + un salto B 2- Giro de 360° 3- S.A. 2 elementos 1A y 1B con apoyo de manos 4- 1 elemento acrobático ad/lat B con vuelo diferente a la SA 5- Salida: Rondada sin manos (valor A) | 4A 3B + Salida A | -Tiempo máximo 1.10" -La entrada tiene que tener valor A -Tiene que haber un movimiento cerca de la barra - No se permiten los rodamientos para cubrir los requisitos 3 y 4 - Los 3 saltos deben de estar juntos, puedes ser los tres enlazados o dos + uno | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1,10 P. | | 3.60 P. | 2.90 P. |
| SUELO | 1-Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos 2A y 1B, dos según normativa FIG 2- Giro 720° sobre una pierna 3- Rondada Flik-flak mortal extendido 4- Paloma de una pierna seguida de rondada y dos flik-flak de dos piernas con salto en extensión. 5- Mortal adelante agrupado | Máximo 6 A 2 B | - Tiempo máximo 1,10" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1.00 P. | | 3.50 P. | 2.80 P. |

- PENALIZACIONES SEGUN CODIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECIFICAS DE LOS APARATOS

- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS EN SUELO, **NO** SE CONSIDERAN ELEMENTOS **A**

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

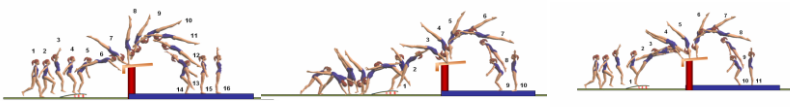
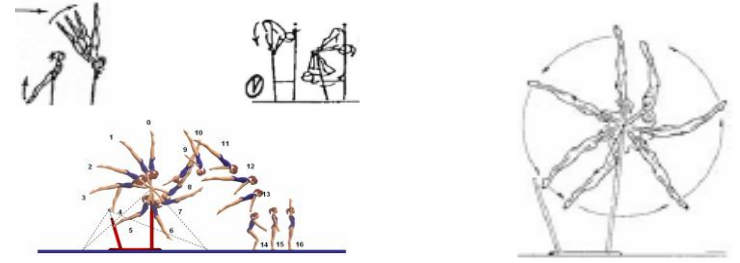
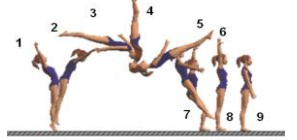
- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1.10" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1.20" LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

- LA FALTA DE UN ELEMENTO (PA,BA,SU) O SERIE (BA,SU) SE PENALIZA CON EL VALOR DEL ELEMENTO O SERIE (NOTA D)+ 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL

NIVEL 4

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|------------------|---|------------------------|--|--------------|----------|
| SALTO | Pequeñas: Paloma y rondada o rondada F/F.1 o 2 trampolines / Potro 1.25 metros. Mayores: Paloma y rondada o rondada F/F. 1 trampolín/ Potro 1.25 metros | |  <p>La recepción ha de ser de pie. En las rondada F/F solo se utilizará un trampolín en ambas categorías.</p> | | |
| | | 2,40 + 2,40/2 | | 2.40 P. | |
| PARALELAS | 1- Kippe BI despegue a vertical piernas juntas 2- Quinta o stadler o molino de plantas mínimo a 45° valor B 3- Kippe BI + impulso atrás min. 45° seguido de vuelta de plantas valor código, la flexión de piernas está permitida, penalización de 0.1, 0.3 ó 0.5 4- Kippe BS seguido de despegue olímpico piernas abiertas valor A, para 5- Molino + molino, seguido de Salida mortal atrás extendido | 5 A + 3B |  <p>- El despegue a 45° no se considera A</p> | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1,10 P. | | 3.60 P. | 2.90 P. |
| BARRA | 1-SG: 2 saltos A uno split 180°, + un salto B o C 2- Giro de 360° 3- S.A. 2 elementos 1A y 1B con apoyo de manos 4- Elemento:Paloma (con vuelo) o Flik-flak, diferentes a los de la SA 5- Rondada impulsión encima de la barra a caer de pie al suelo. | 4A 4B o 4A 3B 1C | <p>Tiempo máximo 1.20"</p> <ul style="list-style-type: none"> - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra - No se permiten los rodamientos para cubrir los RC 3 y 4 - Los 3 saltos deben de estar juntos, pueden ser los tres enlazados o dos + uno | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1.20/ 1.30 P. | | 3.70/3.80 P. | 3.00 P. |
| SUELO | 1-Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos 1A y 2B, dos según normativa FIG 2- Giro 720° sobre una pierna 3- Rondada Flik-flak mortal extendido 4- 1 serie con mínimo 2 elem. acro. A sin manos. 5- Mortal adelante extendido | Máximo 4 A + 4 B |  <p>Tiempo máximo 1.20"</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1.20 P. | | 3.70 P. | 3.00 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

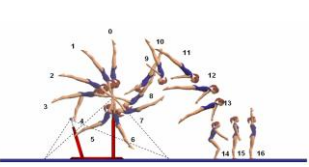

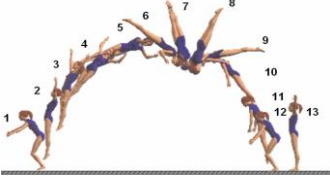
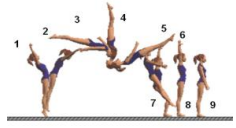
- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1.20" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1.30" LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

- LA FALTA DE UN ELEMENTO (PA,BA,SU) O SERIE (BA,SU) SE PENALIZA CON EL VALOR DEL ELEMENTO O SERIE (NOTA D)+ 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL

BENJAMÍN NIVEL 5

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|------------------|--|--|---|----------------|----------------|
| SALTO | Salto FIG Valor mínimo 3,40 puntos | | Se pueden utilizar 1 o 2 trampolines | | |
| | | Mín. 3.40 P. | | 3.40 P. | 2.70 P. |
| PARALELAS | 1- Kippe BI + Kippe BS + despegue a la vertical libre 2- Molino 3- Quinta o Stalder o Endo o vuelta carpada a vertical 4- 1 Cambio de banda 5- Salida mortal atrás extendido | Dificultad obligatoria 1C + 3B + 4A | Para cumplir el RC# 1 no es necesario que se hagan seguidos los tres elementos   | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | Máx. 1.30 P. | | 3.80 P. | 3.00 P. |
| BARRA | 1-SG: Requisito FIG 2- Giro de 360° 3- S.A. 2 elementos mínimo B con vuelo (pueden ser iguales o diferentes) 4- 1 elemento acrobático ad/lat con vuelo diferente al de la SA 5- Salida Mortal atrás extendido desde rondada o F.F. | Dificultad obligatoria 1C + 3B + 4A | Tiempo máximo 1.20" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra - SA: si los elementos son iguales solo cuenta 1 para VD, por tanto se permite realizar una B acrobática adicional para cubrir el total de VD | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | Máx. 1.30 P. | | 3.80 P. | 3.00 |
| SUELO | 1- Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos. 2 Requisito FIG + otro libre 2- Giro valor B 3- Rondada Flik-flak mortal extendido con 360° 4- 1 serie con mín. 2 elem. acro. mínimo A sin apoyo de manos 5- Mortal adelante extendido | Dificultad obligatoria 1C + 3B + 4A |   Tiempo máximo 1.20" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | Máx. 1.30 P. | | 3.80 P. | 3.00 |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

- NO SE PERMITEN DIFICULTADES **D O SUPERIORES**

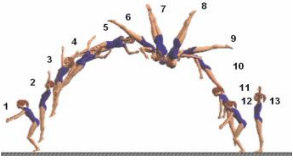
- LA NOTA D MÁXIMA, ES LA ESTABLECIDA EN CADA APARATO EXCEPTO SALTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1.20" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1.30" LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

ALEVÍN NIVEL 6

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|------------------|--|---|---|-----------|----------|
| SALTO | Salto FIG Valor mínimo 3,80 puntos 1 trampolín 1 salto | | | | |
| | | 3.80 P. | | 3.80 P. | 3.00 P. |
| PARALELAS | 1- Elemento de BS a BI= 0,50 2- Elemento de BI a BS= 0,50 3- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) = 0,50 4- Elemento grupo 2,4,5 sin vuelo = 0,50 (FIG) 5- Salida mínimo B = 0,50 | 7elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2C + 3B + 3A | | | |
| | (5x 0.50) = 2.50 P. | 1.50 P. | | 4.00 P. | 3.20 P. |
| BARRA | 1- SG FIG= 0,50 2- Giro 360° sobre una pierna = 0,50 3- SA: FIG= 0,50 4- Elemento acrobático Ad/lat y atr= 0,50 5- Salida mínimo B= 0,50 | 7elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2C + 3B + 3A 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" - La entrada tiene que tener valor del código - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra | | |
| | 5 x 0.5 = 2.50 P. | 1.50 P. | | 4.00 P. | 3.20 P. |
| SUELO | 1- Pasaje de danza FIG =0,50 2- Línea acrobática con 2 mortales diferentes =0,50 3- Mortal adelante y mortal atrás =0,50 4- Mortal atrás extendido mínimo con 360° = 0,50 puede estar dentro de una línea acrobática con dos mortales 5- Salida mínimo B = 0,50 | 7elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2C + 3B + 3A 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1.50 P. |  | 4.00 P. | 3.20 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

INFANTIL NIVEL 7

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|------------------|--|---|---|--------------|--------------|
| SALTO | Salto FIG Valor mínimo 4,40 puntos 1 trampolín 1 salto | | | | |
| | | 4.40 P. | | 4.40 P. | 3.50 P. |
| PARALELAS | 1- Elemento de BS a BI y BI a BS = 0,50 2-Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) = 0,50 3- Elemento 2,4,5 y sin vuelo = 0,50 (FIG) 4- Elemento sin vuelo con mínimo 180° de giro realizado en la banda (no entrada, no salida)= 0,50 5- Salida B=0,30 C o más =0,50 | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 2C + 4B + 2A | | | |
| | 4 x 0.50 = 2.30/2.50 P. | 1.60 P. | | 3.90/4.10 P. | 3.10/3.30 P. |
| BARRA | 1- SG FIG = 0,50 2- Giro 360° sobre una pierna = 0,50 3- SA: FIG= 0,50 4- Elemento Acrobático Ad/lat y atrás = 0,50 5- Salida B=0,30 C o más = 0,50 | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 2C + 4B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" - La entrada tiene que tener valor código - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra | | |
| | 5 x 0.50 = 2.30/2.50 P. | 1.60 P. | | 3.90/4.10 P. | 3.10/3.30 P. |
| SUELO | 1- Pasaje de danza FIG= 0,50 2- Línea acrobática con 2 mortales diferentes = 0,50 3- Mortal adelante y Mortal atrás= 0,50 4- Mortal extendido con mínimo 540° = 0,50 puede estar dentro de una línea acrobática con dos mortales 5- Salida B = 0,30 C o más=0,50 | 7elements + Salida Dificultad MÍNIMA 2C + 4B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo | | |
| | 5 x 0.50 = 2,30/2.50 P. | 1.60 P. | | 3.90/4.10 P. | 3.10/3.30 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

JUVENIL NIVEL 8

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|-----------|--|---|---|--------------|--------------|
| SALTO | Salto FIG Valor mínimo 4,60 puntos 1 trampolín 1 salto | | | | |
| | | 4.60 P. | | 4.60 P. | 3.70 P. |
| PARALELAS | 1- Elemento de BS a BI y BI a BS= 0,50 2- Elemento con vuelo en la misma banda = 0,50 3- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) y un elemento del grupo 2,4,5 sin vuelo FIG) = 0,50 4- Elemento sin vuelo y con giro mínimo 180° de giro realizado en la banda (no entrada, no salida)= 0,50 5- Salida B = 0,30 C o más =0.50 | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 3C + 3B + 2A | | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P./ 2.30P. | 1,70 P. | | 4.00/4.20 P. | 3.20/3.40 P. |
| BARRA | 1- SG FIG = 0,50 2- Giro 360° sobre una pierna = 0,50 3- SA: FIG= 0,50 4- Elemento acrobático Ad/lat y atr= 0,50 5- Salida C o más = 0,50 | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 3C + 3B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" - La entrada tiene que tener valor código - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1,70 P. | | 4.20 P. | 3.40 P. |
| SUELO | 1- Pasaje de danza FIG= 0,50 2- Línea acrobática con 2 mortales diferentes = 0,50 3- Mortal adelante y Mortal atrás= 0,50 4- Mortal extendido con mínimo 540° y doble mortal atrás = 0,50 5- Salida C o más =0,50 | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 3C + 3B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 1,70 P. | | 4.20 P. | 3.40 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

NIVEL 9

JÚNIOR OLÍMPICO-Requisitos FIG

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D 80% |
|-----------|--|---|---------------------|-----------|---------|
| SALTO | Salto FIG Valor mínimo 4,60 puntos | | | | |
| | | 4.60 P. | | 4.60 P. | 3.70 P. |
| PARALELAS | REQUISITOS FIG JUNIOR | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B | | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 2.10 P. | | 4,60 P. | 3.70 P. |
| BARRA | REQUISITOS FIG JUNIOR | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 2.10 P. | | 4,60 P. | 3.70 P. |
| SUELO | REQUISITOS FIG JUNIOR | 7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 2.10 P. | | 4,60 P. | 3.70 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

NIVEL 10

SENIOR OLÍMPICO

Requisitos FIG

| APARATO | C.R. | V.D | ESPECIFICACIONES | N.D. 100% | N.D. 80% |
|------------------|--|---|---------------------|-----------|----------|
| SALTO | Salto FIG Valor mínimo 4,80 puntos | | | | |
| | | 5.00 P. | | 4,80 P. | 3.90 P. |
| PARALELAS | REQUISITOS FIG | 7elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2D + 3C + 3B | | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 2,30 P. | | 4,80 P. | 3.90 P. |
| BARRA | REQUISITOS FIG | 7elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2D + 3C + 3B 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 2,30 P. | | 4,80 P. | 3.90 P. |
| SUELO | REQUISITOS FIG | 7elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2D + 3C + 3B 5 acro máximo 3 danza mínimo | Tiempo máximo 1.30" | | |
| | 5 x 0.50 = 2.50 P. | 2,30 P. | | 4,80 P. | 3.90 P. |

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS