



PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES - AUTONÓMICO

**NORMATIVA GAF 2024
NIVELES BASE AUTONÓMICOS
FEDERACIÓN GALLEGA DE GIMNASIA**

Niveles Base Autonómicos

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
B3 MAY	12 años y +	2012 y anteriores
B4 MAY	13 años y +	2011 y anteriores
B6 MAY	15 años y +	2009 y anteriores

Para el resto de categorías de NIVEL BASE se sigue el **PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES RFEG 2024**

(Ver Normativa en <https://rfegimnasia.es/reglamentos>)

CATEGORÍA

B3M B4M	<ul style="list-style-type: none">• Altura de la barra 1 metro categorías de B1 a B3/ B4 a 1,25m.• Nota D= Requisitos de paralelas, barra y suelo (máximo 2 puntos) + bonificaciones (si hay). En salto VD del salto ejecutado• Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales
B6M	<ul style="list-style-type: none">• Altura de la barra 1,25 m. categorías de B5 a B8• En las categorías de B5 a B8 se deducirá un punto por cada elemento que falte por debajo de 6 elementos.• Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones. En salto valor del salto ejecutado• VD= 7 elementos de más valor + la salida. Dentro de estos 8 elementos en PA máx. 1D y en BA y SU máx. 1D acro y 1D danza o 2D de danza (<u>NO</u> 2D acro, la 2ª D acro= sin VD) Dificultad mayor que D = sin VD• Nota Final= Nota D + Ejecución (desde 10p.) - deducciones neutrales


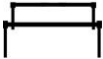


GENERALIDADES

Para todas las categorías de BASE

- No se considerara la norma FIG de suelo: "No se reconocerá el VD de ningún elemento (acro) realizado después de la última línea acrobática que cuenta". La salida en suelo será el último elemento acrobático de los requisitos o elementos acrobáticos obligatorios.
- Penalizaciones técnicas : Código FIG. / Artístico Barra y suelo penalizaciones código FIG
- Falta RC= - 0.5 ND (Por realización incorrecta. Ej. Desequilibrio, no caer con los pies primero, elemento devaluado ...)
- **Falta de INTENTO** = Omisión *TOTAL* del Elemento o RC o Pausa INTENCIONADA entre los elementos de un RC si así se requiere. = - 0,5 ND (por falta RC) y 1 punto cada vez, de la nota final (Deducciones Neutrales) por composición incorrecta.
- **En paralelas** la pausa entre dos elementos tanto si están en un requisito o no, se penaliza con 0,50, por vuelo intermediario o vuelo vacío (nota E), y 0,50 por el requisito.(RC). Solo se penaliza por composición incorrecta (Deducciones Neutrales) si no se puede reconocer el elemento exigido o lo omite totalmente.
- Si no se especifica, el orden de los requisitos y elementos es libre
- Ejercicio sin salida paralelas, barra y suelo -0,50 nota D y -0,50 del requisito, si no es requisito -0,50 de la nota D y cuentan 7 elementos

GENERAL BASE Y VIA OLIMPICA: Ante cualquier discrepancia debe prevalecer el texto sobre videos y/o hojas de puntuar

BASE 3. A partir de 12 AÑOS (sólo validez AUTONÓMICA)

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>Escoger entre:</p> <p>A - Paloma a 1m B - Medio a 1m.</p>	<p>1 o 2 Trampolín</p> <p>Nota D:</p> <p>A - 2,00 puntos B - 2,50 puntos</p>	
	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - EN ESTE ORDEN</p> <p>REQUISITOS: R1. Posición vela 3" + posición pies a la banda 3" (orden libre) . Realizado en en B.1. Subo a la banda superior R2. 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre R3. Vuelta atrás al apoyo o subir con vuelta canaria + impulso atrás piernas juntas a la horizontal. R4. Salida: poltrón con 180°</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>R1. Si no se mantienen los 3" en cada posición No Requisito, si intento R3. Seguido del R2 +0.30 (Bonificación)</p> <p>El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R1. No mantener 3" No requisito Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza R3. Impulso atrás por debajo de la horizontal = No RC si Intento R3. Pausa antes del impulso atrás -0,50</p> <p>Hacer entre R3 y R4 una vuelta de apoyo extra antes de la salida = - 0,50 (vuelo suplem.)</p> <p>Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0,50 cada vez</p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto Altura de la barra 1,25m EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y LA SALIDA- COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Vertical mínimo a 10ª (posición piernas libre) R3. Elemento ACRO valor A R4. Medio giro en pasé + medio giro sobre dos pies en relevé</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Entrada del código FIG</p> <p>R1. Salto libre A: Se permiten salto agrupado y salto en extensión R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos R3. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo) = valor A</p> <p>Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos o con manos en el extremo de la barra</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R1. Si hay caída entre la Serie y el salto = Si RC R2. Por debajo de 10º (no requisito) R3. Voltereta adelante (se permite cogerse debajo)= A</p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG (2 saltos) + 1 salto libre (total 3 diferentes) R2. Rondada + salto en extensión + quinta R3. Paloma de una pierna + rueda R4. Arco adelante y atrás desde una pierna</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.</p> <p>R2. Bajada de la quinta libre</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R2. Cuarta : NO RC R2. No demostrar técnica de Quinta = No RC ni consideración de intento</p>

BASE 3





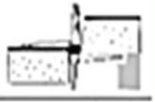



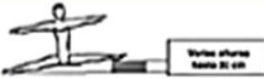



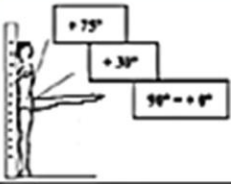

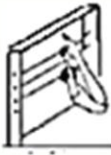

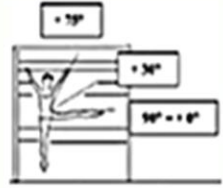



Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	6.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	11.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	16.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
2.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	7.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	12.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	17.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
3.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	8.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	13.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	18.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
4.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	9.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	14.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	19.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 
5.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	10.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	15.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	20.- <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE



PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91


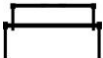


Ilustraciones por Dr. Rolf Wansche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Laura Viveros Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 13, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 91 91 - FAX: (+41) 21 321 91 39
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

BASE 4. A partir de 13 años (sólo validez autonómica)

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>Escoger entre:</p> <p>A - Paloma a 1m B - Medio a 1m</p>	<p>1 ó 2 Trampolines Nota D:</p> <p>A - 2,00 puntos B - 2,50 puntos</p>	
	<p>EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR O SUPERIOR. EN ESTE ORDEN</p> <p>REQUISITOS:.</p> <p>R1. 2 Vuelos ad y atrás, posición de las piernas libre. R2. Al iniciar el tercer vuelo, Kippe, pausa R3. Impulso atrás mínimo a la horizontal + vuelta atrás al apoyo R4. Salida: Poltrón con 180° o Plantas piernas juntas o separadas, con 180° (EN ESTE CASO PUEDE HABER VUELO VACIO)</p> <p>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.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Si la gimnasta realiza el ejercicio en B.S y comienza con elemento Pisar la Banda (plantas)= Bonif. 0,30</p> <p>R3 seguido de R2 +0.30 (Bonificación)</p> <p>R4. La salida de plantas puede ser con piernas juntas y extendidas o con piernas separadas y extendidas</p> <p>El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible.</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones Si la gimnasta realiza el ejercicio en B.S y comienza con elemento Pisar la Banda (plantas)= Bonif. 0,30.</p> <p>R3 seguido de R2 +0.30 (Bonificación)</p> <p>R3. Impulso por debajo horizontal = No RC si intento Después de una vuelta atrás al apoyo o vuelta de molino el vuelo vacío no penaliza Pausa entre R3 y R4 -0,50 No hay vuelo vacío entre R3 y R4</p> <p>Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5"-0,50 cada vez</p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto. Altura de la barra 1,25 metro EJERCICIO OBLIGATORIO EXCEPTO LA ENTRADA Y SALIDA - COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Serie de danza FIG + salto libre A seguidos(*) R2. Elemento acrobático adelante o lateral o atrás R3. Elemento acrobático o de danza con valor B diferente al R1, R2 y R4 R4. Giro del grupo 3 COP Diferente al R1 o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor B</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Entrada del código FIG</p> <p>R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos</p> <p>R2. R3.Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310</p> <p>Salida: Código FIG, se permite rondada sin manos.</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R1. No seguidos ver (*) = No requisito</p> <p>R3. Solo se permite valor B, si ejecuta mayor que B = No RC ni consideración de intento.</p>
	<p>Tiempo máximo 1 minuto EJERCICIO OBLIGATORIO - COMPOSICIÓN LIBRE</p> <p>REQUISITOS:</p> <p>R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B R2. Rondada + flik-flak de dos piernas salto extensión R3. Paloma de una pierna + paloma de dos + salto y rueda lateral R4. Giro del grupo 2 COP</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.</p>	<p>Nota D= Requisitos + bonificaciones</p> <p>R1. No en el mismo pasaje = No requisito</p>

VÍDEO RC1 Ejemplo 1

VÍDEO RC1 Ejemplo 2

VÍDEO RC 3

BASE 4

Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

CONTROL APTITUD FÍSICA

1.-



6.-



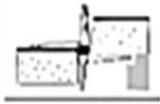
11.-



16.-



2.-



7.-



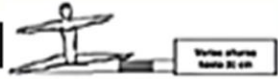
12.-



17.-



3.-



8.-



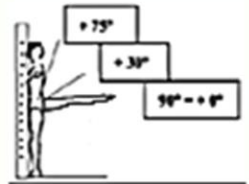
13.-



18.-



4.-



9.-



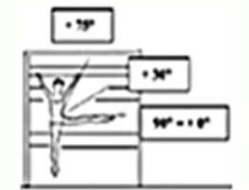
14.-



19.-



5.-



10.-



15.-



20.-



FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para
Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91


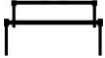


Ilustraciones por Dr. Rolf Wansche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARIE 11, CASE POSTALE 800, 1901 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 91 50 - FAX: (+41) 21 321 91 39
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida:

BASE 6. A partir de 15 años (sólo validez autonómica)

Requisitos Competición		Especificaciones	Jueces
	<p>Salto FIG</p>	<p>1 ó 2 Trampolines Altura 1.10cm</p>	
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A</p> <p>REQUISITOS: R1. Kippe BI y BS (A + A) R2. Impulso atrás min horizontal (A) R3. 1 Cambio de banda (se permite salto de la BI a la BS) (A) R4. Vuelta atrás al apoyo (A) número 2.105 COP</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>RC2. Bonificaciones: Impulso a 45° +0.50 (piernas juntas o abiertas) R1. seguido del R2 a 45° = +1 punto R3. Vuelta con apoyo de plantas atrás o delante (carpada o piernas separadas) o cambio de banda con Elemento. Bonificación de +0.30</p> <p>Se permiten 2 cambios de banda Vuelta de molino = A</p> <p>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C</p>	<p>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</p> <p>R2. Bonificaciones: Impulso atrás a 45°+0.50 R2 por debajo de la horizontal o por olímpico= No RC ni consideración de intento. R1. seguido del R2 a 45° = +1 punto R3. Vuelta de plantas o cambio de banda con Elemento. +0.30 R3. Vuelta de plantas o salto a la BS con las piernas flexionadas -0.1, 0.3, 0.5 Vuelta de molino = A Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos) Elementos de valor D o superior = a C</p>
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30" Altura 1.25 m</p> <p>REQUISITOS: R1. Serie de danza FIG + salto libre. Uno con valor mínimo B seguidos (*) R2. 2 elementos acrobáticos diferentes. R3. Elemento acrobático o de danza con valor mínimo B diferente a R1,R2 y R4 R4. Giro del grupo 3 COP diferente a R1 o rodamiento según requisito R2 FIG máximo valor C</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>Entrada valor código FIG</p> <p>Salida valor Código (se permite rondada sin manos.)</p> <p>R1. (*): en la misma línea o en la siguiente pero seguidos</p> <p>R3. Elemento acrobático= cualquier elemento de los grupos 4 y 5 excepto: 4.206, 4.304, 4.306, 4.307 y 4.310.</p> <p>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C</p>	<p>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</p> <p>R1. No seguidos ver (*) = No requisito</p> <p>Salida sin valor Código (contarían máximo 7 elementos)</p> <p>Elementos de valor D o superior = a C</p>
	<p>Mínimo 6 elementos. Salida mínimo valor A. Tiempo máximo 1'30"</p> <p>REQUISITOS: R1. Pasaje de danza FIG + 1 salto libre. Uno de los 3 con valor mínimo B R2. 1 Línea acrobática atrás (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales) R3. 1 Línea acrobática adelante (grupos 3,4 y 5 no rodamientos ni verticales) R4. Giro del grupo 2 COP</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos 8 Elementos</p>	<p>R1. El tercer salto debe de estar a continuación del pasaje de danza y puede estar enlazado o no.</p> <p>R2 y R3 elementos con fase de vuelo con o sin manos R2 y R3 4 elementos diferentes</p> <p>R3 paloma de 1 y paloma de 2 = elementos diferentes</p> <p>No se permiten elementos de valor D o superior. Si D = a C</p>	<p>Nota D= Requisitos + VD + VE + bonificaciones</p> <p>R1. No en el mismo pasaje = No requisito</p> <p>Elementos de valor D o superior = a C</p>

BASE 6

Gimnasta: _____

1ª Test: ____ / ____ / ____

2º Test: ____ / ____ / ____

3º Test: ____ / ____ / ____

CONTROL APTITUD FÍSICA


1.- 


2.- 


3.- 

4.- 

5.- 

6.- 

7.- 

8.- 

9.- 

10.- 

11.- 


12.- 

13.- 

14.- 

15.- 

16.- 

17.- 

18.- 

19.- 

20.- 

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

PROGRAMA DE PRUEBA DE HABILIDAD FÍSICA Y TÉCNICA

Para Gimnasia Artística Femenil

Páginas 89-90-91

Ilustraciones por Dr. Rolf Wansche y Cynthia Bonesty
Traducción: Dra. Laura Viveros y Lilia Ortiz López

AVENUE DE LA GARE 15, CASE POSTALE 800, 1001 LAUSANNE, SWITZERLAND
TEL: (+41) 21 321 91 50 - FAX: (+41) 21 321 91 51
www.fig-gymnastics.com - info@fig-gymnastics.org

Page 86 of 118

Fotografía preferida: