

PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL GAF 2015

NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	Edad de referencia
NIVEL 1	ÚNICA	7/8/9 AÑOS (Nacidas 2006/07/08)	7-8 años
NIVEL 2	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2004 o posteriores)	8-9 años
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 2003 ó anteriores)	
NIVEL 3	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2004 o posteriores)	9-10 años
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 2003 ó anteriores)	
NIVEL 4	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2004 o posteriores)	10-11 años
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 2003 ó anteriores)	
NIVEL 5	BENJAMÍN	HASTA 11 AÑOS (Nacidas 2004 o posteriores)	10-11 años
NIVEL 6	ALEVÍN	HASTA 13 AÑOS (Nacidas en 2002 o posteriores)	11-12 años
NIVEL 7	INFANTIL	HASTA 15 AÑOS (Nacidas en 2000 o posteriores)	12-13 años
NIVEL 8	JUVENIL	EDAD LIBRE	13-14 años
NIVEL 9	JÚNIOR OLÍMPICO	14 - 15 AÑOS (Nacidas en 2000 y 2001)	14-15 años
NIVEL 10	SENIOR OLÍMPICO	16 AÑOS Ó MÁS (Nacidas en 1999 ó anteriores)	16 y +

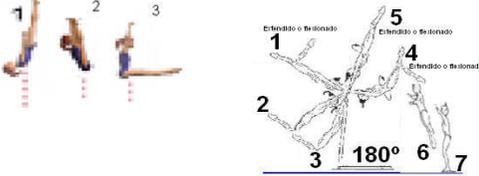
	NIVELES BASE 7/11 AÑOS
	NIVELES VÍA OLÍMPICA 10/14 AÑOS
	NIVEL INTERNACIONAL JUNIOR 14/15 AÑOS
	NIVEL INTERNACIONAL SENIOR 16 AÑOS Y +

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%
	Paloma / Potro altura 1,00 metro 1 trampolín o doble trampolín (40 cm)				No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2,40 P		2,40	2,40
	BANDA INFERIOR 1- Posiciones básicas 1, 2 y 3 x3" en el orden del gráfico, apoyo en el suelo (3A) 2- Vuelos adelante y atrás x 3 (3A) al final del 3º vuelo adelante, seguido 3- Vuelta canaria pies juntos al apoyo a la banda (A). Pausa para 4- Impulso atrás min. 45º (A) 5- Bajada atrás flexionando las piernas antes de llegar a la colchoneta, a la subida 1/2 giro pasando por presa mixta, cambiar la otra presa para que las dos queden a dorsal y saltar a la colchoneta para estacionar.(A)	Máximo 8 A			
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.80 P.	Vuelos: el vuelo atrás debe ser con obertura y extensión del cuerpo atrás.	3,30 P.	2,60
	1- SG: Según normativa FIG, máximo valor A (2A) + salto split # 2.102 (A) los 3 saltos en la misma línea, el #2.102 tiene que ejecutarse solo, no en la SG. Total mínimo 2 saltos con split. 2- Giro de 180º sobre un pie (A) 3- Subir a marcar la vertical (posición libre) (A) 4- Rueda lateral (A) 5- Salida: Rondada (manos a el extremo de la barra) (A)	7 A + entrada A	 - Entrada A - Tiempo máximo 50" + de 50" penalización de 0,10 de nota final + de 1' los elementos no se evalúan ni contabilizan - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.80 P.		3,30	2,60
	1- Pasaje de danza de 2 saltos gimnásticos A , según normativa FIG (2A) 2- Giro 360º sobre un pie (A) 3- Rondada flik-flak con pies juntos seguido de salto en extensión y quinta sin flexionar brazos ni piernas (3A) 4- Paloma de 1 pierna seguida de paloma de dos piernas, seguida de impulsión y rueda lateral (3A) 5- Salto gimnástico carpa piernas abiertas X 2 (seguidos) #1.107 (1) (A)	Máximo 8 A	 - Tiempo máximo 50" + de 50" penalización de 0,10 de nota final + de 1' los elementos no se evalúan ni contabilizan - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo.		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.80 P.		3,30	2,60

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

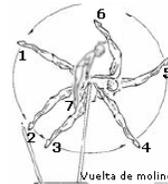
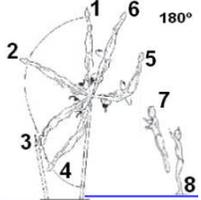
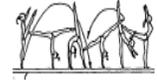
- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS EN SUELO, SE CONSIDERAN ELEMENTOS A (SOLO EN N1 Y N2)

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

- 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

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE LO HAGA DEL LADO CONTRARIO AL JURADO PARA NO OBSTACULIZAR LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"

NIVEL 2

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	<p>Paloma #1.00, Medio #1.20 o Rondada ff #1.40 (valor 2,60p)</p> <p>Pequeñas: 1 trampolín. Potro 1.00 m Mayores: 1 trampolín. Potro 1.25 m</p> <p>La recepción ha de ser de pie. La recepción ha de ser de pie.</p>		<p>#1.00  #1.40 </p> <p>#1.20 </p>		No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2.40/2,60 P.		2.40/2,60 P.	2.40/2,60 P.
	<p>1- Kippe BI (A) pisar la banda inferior (A) para 2- BS: Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante para Kippe (A), seguido de despegue mínimo a 45° (A) seguido: 3- Bajada a vuelta de molino (A), impulso adelante para: 4- Impulso atrás, despegue mínimo a 45°(A) seguido de vuelta atrás al apoyo (A), seguido: 5- Salida: Bajada de molino con medio giro (A) cambiando a presa mixta, cambiar la otra presa para que las dos queden a dorsal y saltar a la colchoneta para estacionar.</p>	8A	<p>- Despegues: uno con piernas juntas y otro con olímpico - El impulso adelante antes del último despegue a 45° no penaliza como impulso suplementario</p> <p> </p> <p>Vuelta de molino</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.80 P.		3.30 P.	2,60
	<p>1- SG: 3 saltos de valor A diferentes, 2 enlazados según normativa FIG (3A), han de estar en la misma línea 2- Giro de 360° (A) 3- Tic-tac (A) pausa y Arco atrás (A) desde 1 pierna 4- Rueda lateral (A) 5- Salida: Rondada sin manos (A)</p>	Máximo 8A	<p>- Entrada A - Tiempo máximo 50" + de 50" penalización de 0,10 de nota final + de 1' los elementos no se evalúan ni contabilizan - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra</p> <p></p> <p>Arco adelante y atrás (Tic-Toc)</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.80 P.		3.30 P.	2,60
	<p>1- Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos 2A y 1B, dos según normativa FIG 2- Giro 540° sobre una pierna (A) (no puede ser doble giro porque es B) 3- Rondada flik-mortal atrás agrupado (3A) 4- Rondada 2 flik-flak salto en extensión seguido de quinta con medio giro brazos y piernas extendidos (A) y voltereta adelante 5- Flik-flak adelante de dos piernas (A)</p>	Máximo 7 A 1B	<p>- Tiempo máximo 50" + de 50" penalización de 0,10 de nota final + de 1' los elementos no se evalúan ni contabilizan - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo.</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.90 P.		3.40 P.	2,70

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

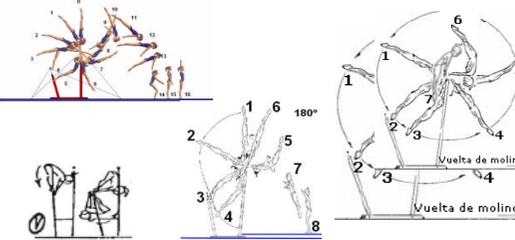
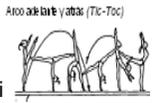
- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS EN SUELO, SE CONSIDERAN ELEMENTOS A (SOLO EN N1 Y N2)

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

- 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

**** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE LO HAGA DEL LADO CONTRARIO AL JURADO PARA NO OBSTACULIZAR LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"**

NIVEL 3

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	<p>Paloma (#1.00) o Medio (#1.20) y Rondada ff (#1.40)</p> <p>Potro 1.10 metros 1 trampolín La recepción ha de ser de pie.</p> <p>Nota final = media de los dos saltos Sistema FIG</p>		<p>#1.00 </p> <p>#1.40 </p> <p>#1.20 </p>	2.40 + 2.60 /2	No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2.40 P.		2,50	2,50
	<p>1- Kippe BI (A) seguido de vuelta libre atrás a 45° (cuarta) (B) 2- Kippe , vuelta de plantas piernas estiradas #5.108 (A) La flexión de piernas estará permitida, pero penalizada en 0.10, 0.30 ó 0.50 p. 3- Kippe BS (A) seguido de despegue mínimo a 45° (A) piernas juntas, seguido: 4- Vuelta de molino (A) seguido de: 5- Despegue mínimo 45° con piernas abiertas o juntas, seguido: Salida mortal atrás agrupado o extendido (A)</p>	7 A 1B			
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.90 P.		3,40	2,70
	<p>1- SG: 3 saltos (valor 2 A y 1 B), 2 enlazados según normativa FIG, han de estar en la misma línea y pueden estar los 3 enlazados o 2+1 (orden libre) 2- Giro de 360° (A) 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: Mortal atrás agrupado desde el extremo de la barra (valor A)</p>	5A 3B	<p>- Entrada valor A -Tiempo máximo 1.10" + de 1'10" penalización de 0,10 de + de 1'20" los elementos no contabi -Tiene que haber un movimiento cerca de la barra - No se permiten los rodamientos para cubrir los requisitos 3 y 4</p>  <p>Alto al aire y atrás (Tic-Toc)</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1,10 P.		3,60	2,90
	<p>1- Pasaje de danza 1A + Volada #1.201 (B) enlazados según normativa FIG + otro salto A, en este orden 2- Giro 720° sobre una pierna (B) 3- Rondada Flik-flak mortal extendido (3A) 4- Rondada + tempo (A) + flik-flak + flik-flak ambos de dos piernas seguido de salto en extensión. 5- Mortal adelante agrupado (A)</p>	Máximo 6 A 2 B	 <p>- Tiempo máximo 1,10" + de 1'10" penalización de 0,10 de la nota final + de 1'20" los elementos no contabilizan - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo.</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1.00 P.		3,50	2,80

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

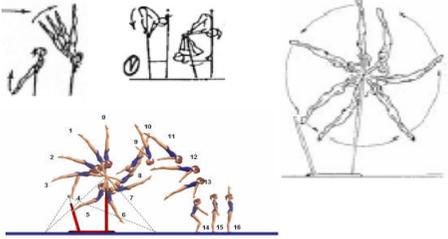
- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS EN SUELO, **NO SE CONSIDERAN ELEMENTOS A**

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

- **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**

**** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE LO HAGA DEL LADO CONTRARIO AL JURADO PARA NO OBSTACULIZAR LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"**

NIVEL 4

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	<p>Paloma (#1.00) o Medio (#1.20) y Rondada ff (#1.40)</p> <p>Potro 1.20 metros. La recepción ha de ser de pie 1 trampolín</p> <p>Nota final = media de los dos saltos Sistema FIG</p>		<p>#1.00  #1.40 </p> <p>#1.20 </p>	2.40 + 2.60 /2	No hay 80% ya que el salto es obligatorio
		2,40 + 2,60/2		2,50	2,50
	<p>1- Kippe BI (A) despegue a vertical piernas juntas (B) 2- Quinta o stadler o molino de plantas mínimo a 45° valor (B) 3- Kippe BI + impulso atrás mín. 45° seguido de vuelta de plantas (A)#5.108 valor código, o vuelta adelante de plantas # 5.105 valor código, la flexión de piernas está permitida, penalización de 0.1, 0.3 ó 0.5 4- Kippe BS (A) seguido de despegue olímpico piernas abiertas valor (A), para 5- Molino (B)+ molino, seguido de Salida mortal atrás extendido (A)</p>	5A 3B	<p></p> <p>- El despegue a 45° no se considera A</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1,10 P.		3,60	2,90
	<p>1-SG: 3 saltos, 2 enlazados según normativa FIG valor 2A 1C en la misma línea, no importa el orden, pueden estar los 3 enlazados o dos + uno 2- Giro de 360° (A) 3- S.A. 2 elementos con fase de vuelo B (2B) (No rodamientos) pueden ser iguales o diferentes 4- Elemento: Paloma (con vuelo) o Flik-flak, diferentes a los de la SA (B) 5- Rondada o flik-flak de dos piernas impulsión encima de la barra a caer de pie al suelo. (A)</p>	5A 2B 1C 0 4A 3B 1C	<p>Tiempo máximo 1.20" + de 1'20" penalización de 0,10 de la nota final + de 1'30" los elementos no contabilizan - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1,20/1,30 P.		3,70/3,80	3,00
	<p>1- Pasaje de danza: Tirón #1.204 (B) + Volada #1.201 (B) + 1A libre, deben de estar en este orden 2- Giro #2.202 o #2.203 sobre una pierna (B) 3- Rondada Flik-flak mortal extendido (3A) 4- Rondada + tempo (A) + flik-flak + flik-flak + mortal atrás agrupado 5- Mortal adelante extendido (B)</p>	Máximo 4 A 4 B	<p></p> <p>Tiempo máximo 1.20" + de 1'20" penalización de 0,10 de la nota final + de 1'30" los elementos no contabilizan - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo</p>		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1.20 P.		3.70 P.	3,00

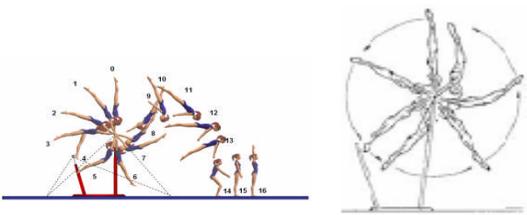
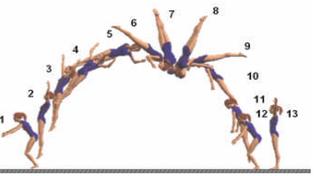
- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

- 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

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE LO HAGA DEL LADO CONTRARIO AL JURADO PARA NO OBSTACULIZAR LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"

NIVEL 5 BENJAMÍN

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	Salto FIG Potro 1.20 metros o 1.25 metros Valor mínimo 3,80 puntos		Se pueden utilizar 1 trampolín o doble trampolín (40 cm) 		
		Min. 3.80 P		3,80	3,00
	1- Elemento con 180° de giro pasando por la vertical 2- Molino (se pueden hacer 2 pero para el valor de dificultad cuenta 1) 3- Quinta o Stalder o Endo o Vuelta de plantas carpada a vertical 4- 1 Cambio de banda 5- Salida mortal atrás extendido	Dificultad obligatoria 4A 3B 1C			
	5 x 0.50 = 2.50 P.	Máx. 1.30 P.		3,80	3.00 P.
	1-SG: Requisito FIG 2- Giro de 360° 3- S.A. 2 elementos mínimo B con vuelo (pueden ser iguales o diferentes, 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) 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 4A 3B 1C	Tiempo máximo 1.20" + de 1'20" penalización de 0,10 de la nota final + de 1'30" los elementos no contabilizan - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la barra		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	Máx. 1.30 P.		3,80	3.00
	1- Pasaje de danza de 3 saltos gimnásticos. 2 Requisito FIG + otro libre 2- Giro valor mínimo B o C 3- Rondada Flik-flak mortal extendido con 360° 4- 1 línea acrobática con mínimo 2 mortales A. Con tempo o enlace directo. Los mortales directos pueden ser iguales o diferentes 5- Mortal adelante extendido con medio giro	Dificultad obligatoria 4A 3B 1C	 Tiempo máximo 1.20" + de 1'20" penalización de 0,10 de la nota final + de 1'30" los elementos no contabilizan - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	Máx. 1.30 P.		3,80	3.00

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

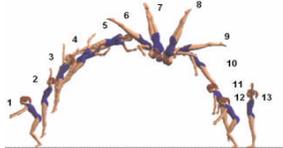
- NO SE PERMITEN DIFICULTADES D O SUPERIORES

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

- LA FALTA DE INTENTO DE UN REQUISITO SA, PA,BA,SU SE PENALIZA CON EL VALOR DEL REQUISITO (NOTA D) Y - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE NO OBSTACULICE LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"

NIVEL 6 ALEVIN

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	Salto FIG Valor mínimo 3,80 puntos 1 trampolín 1 salto		➤ Si el valor del salto es menor de 3,80 - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)		
		3.80 P		3,80	3,00
	1- Elemento de BS a BI 2- Elemento con mínimo 180° de giro pasando por la vertical 3- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) 4- Elemento grupo 2,4,5 sin vuelo 5- Salida mínimo B	Dificultad MÍNIMA 3A 3B 2C			
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1.50 P.		4,00	3,20
	1- SG FIG 2- Giro 360° sobre una pierna 3- SA: FIG 4- Elemento acrobático Adelante/lateral y atrás 5- Salida mínimo B Máximo 5 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de danza (Saltos o giros)	Dificultad MÍNIMA 3A 3B 2C	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	3,20
	1- Pasaje de danza FIG 2- 1 línea acrobática con mín. 2 mortales diferentes. Con tempo o enlace directo 3- Mortal adelante y mortal atrás 4- Mortal atrás extendido mínimo con 360° puede estar dentro de una línea acrobática con dos mortales 5- Salida mínimo B Máximo 5 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de danza (Saltos o giros) Composición: Falta de un giro mínimo 360° sobre un pie - 0.30	Dificultad MÍNIMA 3A 3B 2C	Tiempo máximo 1.30" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo 		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1.50 P.		4,00	3,20

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

- LA FALTA DE INTENTO DE UN REQUISITO SA, PA,BA,SU SE PENALIZA CON EL VALOR DEL REQUISITO (NOTA D) Y - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE NO OBSTACULICE LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"

NIVEL 7 INFANTIL

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	Salto FIG Valor mínimo 3,80 puntos 1 trampolín 1 salto		➤ Si el valor del salto es menor de 3,80 - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)		
		3.80 P		3,80	3,00
	1- Elemento de BS a BI 2- Elemento con mínimo 360° de giro pasando por la vertical 3- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) 4- Elemento grupo 2,4,5 sin vuelo 5- Salida mínimo B	Dificultad MÍNIMA 2A 4B 2C			
	4 x 0.50 = 2.30/2.50 P.	1.60 P.		3,90/4,10	3,10/3,30
	1- SG: FIG 2- Giro 360° sobre una pierna 3- SA: FIG 4- Elemento Acrobático Ad/lat y atrás 5- Salida B=0,30 C o más = 0,50 Máximo 5 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de danza (Saltos o giros)	Dificultad MÍNIMA 2A 4B 2C	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	3,10/3,30
	1- Pasaje de danza FIG 2- 1 línea acrobática con mín. 2 mortales diferentes. Con tempo o enlace directo 3- Mortal adelante y Mortal atrás 4- Mortal extendido con mínimo 540° puede estar dentro de una línea acrobática con dos mortales 5- Salida B = 0,30 C o más=0,50 Máximo 5 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de danza (Saltos o giros) Composición:	Dificultad MÍNIMA 2A 4B 2C	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	3,10/3,30

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

- LA FALTA DE INTENTO DE UN REQUISITO SA, PA,BA,SU SE PENALIZA CON EL VALOR DEL REQUISITO (NOTA D) Y - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)

-Otros requisitos según Junior FIG

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE NO OBSTACULICE LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"

NIVEL 8 JUVENIL

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	Salto FIG Valor mínimo 4,40 puntos 1 trampolín 1 salto		➤ Si el valor del salto es menor de 4,40 - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)		
		4,40 P.		4,40	3,50
	1- Elemento de BS a BI 2- Elemento con vuelo en la misma banda 3- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) 4- Elemento con 360° de giro pasando por la vertical realizado en la banda (no entrada, no salida) 5- Salida B = 0,30 C o más 0,50	Dificultad MÍNIMA 2A 2B 3C 1D			
	5 x 0.50 = 2.50 P./ 2.30P.	1,90		4,20/4,40	3,30/3,50
	1- SG FIG 2- Giro 360° sobre una pierna 3- SA: FIG 4- Elemento acrobático Adelante/ lateral y atrás 5- Salida B = 0,30 C o más 0,50 Máximo 5 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de danza (Saltos o giros)	Dificultad MÍNIMA 2A 2B 3C 1D	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.	1,90		4,20/4,40	3,30/3,50
	1- Pasaje de danza FIG 2- 1 línea acrobática con mín. 2 mortales diferentes. Con tempo o enlace directo 3- Mortal extendido con mínimo 540° 4- Doble mortal atrás 5- Salida B = 0,30 C o más 0,50 Máximo 5 elementos acrobáticos Mínimo 3 elementos de danza (Saltos o giros) Composición: Falta de un giro mínimo 360° sobre un pie - 0,30 Falta de elementos adelante/lateral y atrás - 0,30	Dificultad MÍNIMA 2A 2B 3C 1D	Tiempo máximo 1.30" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1,90		4,20/4,40	3,30/3,50

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

- LA FALTA DE INTENTO DE UN REQUISITO SA, PA,BA,SU SE PENALIZA CON EL VALOR DEL REQUISITO (NOTA D) Y - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)

-Otros requisitos según Junior FIG

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE NO OBSTACULICE LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"

NIVEL 9 JUNIOR OLÍMPICO

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	Salto código FIG Júnior Valor mínimo 4,80 puntos				
		4.80 P.		4,80	3,80
	CÓDIGO Y REQUISITOS FIG JUNIOR	Dificultad MÍNIMA 3B 3C 2D			
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2,30		4,80	3,80
	CÓDIGO Y REQUISITOS FIG JUNIOR	Dificultad MÍNIMA 3B 3C 2D	Tiempo máximo 1.30"		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2,30		4,80	3,80
	CÓDIGO Y REQUISITOS FIG JUNIOR	Dificultad MÍNIMA 3B 3C 2D	Tiempo máximo 1.30"		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2,30		4,80	3,80

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

-Otros requisitos según Junior FIG

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE NO OBSTACULICE LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"

NIVEL 10 SENIOR OLÍMPICO

APARATO	C.R.	V.D.	ESPECIFICACIONES	N.D. 100%	N.D. 80%
	Salto Código FIG Valor mínimo 5.00 puntos				
		5.00 P.		5,00	4,00
	CÓDIGO FIG	Dificultad MÍNIMA 2B 3C 3D + VE 0,20			
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2,70		5,20	4,20
	CÓDIGO FIG	Dificultad MÍNIMA 2B 3C 3D + VE 0,20	Tiempo máximo 1.30"		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2,70		5,20	4,20
	CÓDIGO FIG	Dificultad MÍNIMA 2B 3C 3D + VE 0,20	Tiempo máximo 1.30"		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2,70		5,20	4,20

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE NO OBSTACULICE LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"