

PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL GAF 2011

NIVEL	CATEGORÍA	EDAD
NIVEL 1	ÚNICA	8/9 AÑOS (Nacidas 2002/03)
NIVEL 2	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2000 hasta 2003)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1999 ó anteriores)
NIVEL 3	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2000 hasta 2003)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1999 ó anteriores)
NIVEL 4	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 2000 hasta 2003)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1999 ó anteriores)
NIVEL 5	BENJAMÍN	HASTA 11 AÑOS (Nacidas 2000 hasta 2003)
NIVEL 6	ALEVÍN	HASTA 13 AÑOS (Nacidas en 1998 hasta 2003)
NIVEL 7	INFANTIL	HASTA 15 AÑOS (Nacidas en 1996 hasta 2003)
NIVEL 8	JUVENIL	EDAD LIBRE
NIVEL 9	JÚNIOR OLÍMPICO	14 - 15 AÑOS (Nacidas en 1996 y 1997)
NIVEL 10	SENIOR OLÍMPICO	16 AÑOS Ó MÁS (Nacidas en 1995 ó anteriores)

 NIVELES BASE

 NIVELES VÍA OLÍMPICA

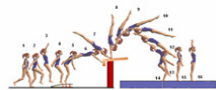
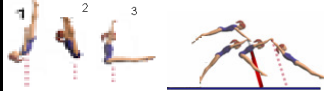
 NIVEL INTERNACIONAL

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- Vueltos 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 R#4 2A 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 los elementos acro.		
	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 (no cuenta 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 SEGUN CODIGO 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

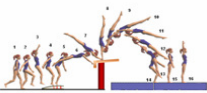

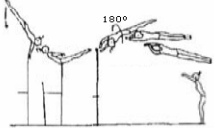
– PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

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°	– 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	– 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 los elementos acro		
	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	– 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 CODIGO 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

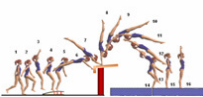
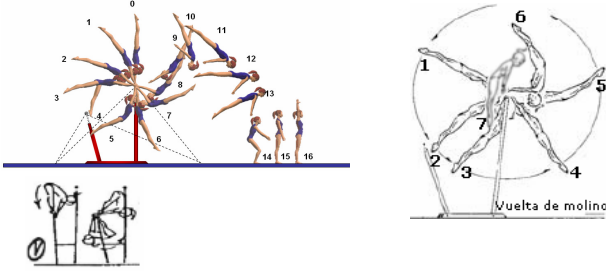
– PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

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 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 impulso adelante para: 4- Despegue mínimo 45° con piernas abiertas (olímpico), 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 1A y 1B uno de los dos con split 180° 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)	3A 3B + Salida + entrada 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 elementos acrobáticos		
	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 SEGÚN CÓDIGO FIG: VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

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

- VER ANEXO DE ELEMENTOS VALOR A ADICIONALES

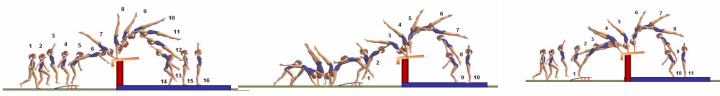
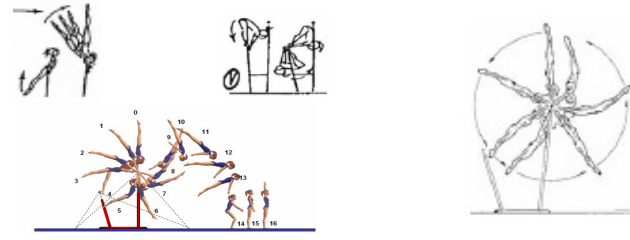
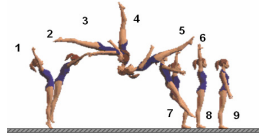
- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

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 45º valor B+ kippe BI + impulso atrás min. 45º seguido de: 3- 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 45º 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 1A y 1B o 1A y 1C según normativa FIG 2- Giro de 360º 3- S.A. 2 elementos 1A y 1B con apoyo de manos 4- 1 elemento acrobático ad/lat B con vuelo diferente a los de la SA 5- Rondada impulsión encima de la barra a caer de pie al suelo.	3A 4B + entrada A o 3A 3B 1C + entrada A	<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 elementos acro. 		
	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 720º 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

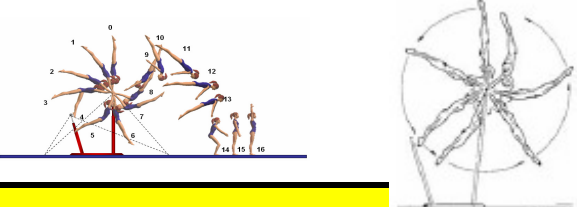
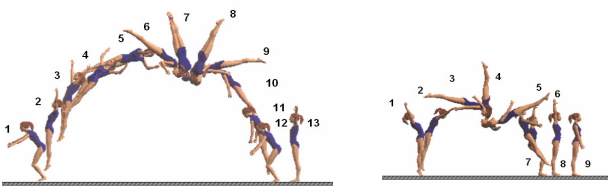
– PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

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**

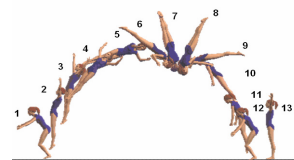
- LA NOTA D MÁXIMA, ES LA ESTABLECIDA EN CADA APARATO EXCEPTO SALTO

- 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 360º 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 360º = 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				
PARALELAS	REQUISITOS FIG	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B			
BARRA	REQUISITOS FIG	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30"		
SUELO	REQUISITOS FIG	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30"		

- 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