

# rfeg

real federacion española de gimnasia

**GIMNASIA  
TRAMPOLÍN**  
PROGRAMA  
TÉCNICO  
CAMPEONATO  
DE ESPAÑA  
INDIVIDUAL  
Y CLUBES  
2023



# GIMNASIA TRAMPOLÍN PROGRAMA TÉCNICO CTO. DE ESPAÑA INDIVIDUAL Y CLUBES 2023

Octubre de 2022

El contenido de los ejercicios corresponderá con el programa técnico de cada una de las categorías y de cada aparato. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (\*) en la tarjeta de competición.

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos.

## 1. TRAMPOLÍN INDIVIDUAL

### 1.1. ALEVÍN

La competición consistirá en una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un pase libre en la fase final.

El primer pase de la fase preliminar, que estará compuesto por diez elementos diferentes, deberá incluir los siguientes elementos:



- Tres (3) elementos tendrán, al menos, 360° de rotación transversal.
- Un (1) elemento con caída de pecho o de espalda.
- Un (1) elemento con salida desde pecho o desde espalda.
- Carpa abierta o Carpa cerrada.

El segundo pase de la fase preliminar y el pase de la fase final serán libres, con una dificultad mínima de 1'6 puntos; de lo contrario, cada juez de ejecución deducirá 0'5 puntos por cada décima que falte hasta llegar a los 1'6 puntos exigidos.

## **1.2. INFANTIL**

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un pase libre en la fase final.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 (diez) elementos diferentes, permitiéndose que solamente 3 (tres) de ellos tengan menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (\*) en la tarjeta de competición.

- Un (1) elemento con aterrizaje sobre el pecho.
- Un (1) elemento con aterrizaje sobre la espalda.
- Un elemento con 360° de rotación y, al menos, 360° de giro.

El segundo pase de la fase preliminar y el pase en la fase final serán libres.

## **3. PRE JÚNIOR**

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un pase libre en la fase final.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 (diez) elementos diferentes, permitiéndose que solamente 1 (uno) de ellos tenga menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (\*) en la tarjeta de competición. Estos requerimientos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tiene que ser realizados como elementos separados.

- Un elemento que aterrice sobre el pecho o la espalda.
- Un elemento desde pecho/espalda en combinación con el requerimiento anterior.
- Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.
- Un elemento con, al menos, 360° de rotación y, al menos, 540° de giro.

El segundo pase de la fase preliminar y el pase en la fase final serán libres.

## **4. JÚNIOR**

La competición se compondrá de una fase preliminar, en la que cada gimnasta realizará dos ejercicios completos, y de un pase libre en la fase final.

El primer ejercicio en la fase preliminar consiste en 10 (diez) elementos diferentes, permitiéndose que solamente 1 (uno) de ellos tenga menos de 270° de rotación transversal. Cada elemento que cumpla el requerimiento tiene que estar marcado con un asterisco (\*) en la tarjeta de competición. Estos requerimientos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tiene que ser realizados como elementos separados.

- Un elemento que aterrice sobre el pecho o la espalda.
- Un elemento desde pecho/espalda en combinación con el requerimiento anterior.
- Un doble mortal adelante o atrás con o sin giro.
- Un elemento con, al menos, 360° de rotación y, al menos, 540° de giro.

El segundo pase de la fase preliminar y el pase en la fase final serán libres.

## **5. PRE SÉNIOR**

Se aplicará Código FIG. Todos los ejercicios serán libres.

## **6. SÉNIOR**

Se aplicará Código FIG. Todos los ejercicios serán libres.

# **2. SINCRONISMO**

## **1. INFANTIL**

Las parejas podrán estar formadas por dos gimnastas masculinos, dos gimnastas femeninas o un gimnasta masculino y una gimnasta femenina, estableciéndose una clasificación única para todas ellas.

Todos los gimnastas que compitan en Sincronismo deben haber participado en el Campeonato de España Individual.

Todas las parejas participantes realizarán un ejercicio libre en la ronda preliminar y un ejercicio libre en la ronda final.

Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

El programa técnico corresponderá con la categoría del gimnasta de mayor edad de la pareja.

## **2. JÚNIOR**

Las parejas podrán estar formadas por dos gimnastas masculinos, dos gimnastas femeninas o un gimnasta masculino y una gimnasta femenina, estableciéndose una clasificación única para todas ellas.

Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

Todas las parejas participantes realizarán dos ejercicios en la ronda preliminar (Código FIG Júnior) y un ejercicio libre en la ronda final.

## **3. SÉNIOR**

Las parejas podrán estar formadas por dos gimnastas masculinos, dos gimnastas femeninas o un gimnasta masculino y una gimnasta femenina, estableciéndose una clasificación única para todas ellas.

Ningún gimnasta podrá participar con más de una pareja de Sincronismo en una misma competición.

Todas las parejas participantes realizarán dos ejercicios libres en la ronda preliminar (Código FIG.) y un ejercicio libre en la ronda final.

## **3. DMT**

Todas las categorías seguirán el Código FIG.

## **4. TUMBLING**

## **1. ALEVÍN**

Dos ejercicios en la fase preliminar y un pase en la fase final (de 4 elementos). El primer pase de la fase preliminar será el siguiente:

- Rondada – flic flac – flic flac – Elemento libre.
- El elemento libre nunca podrá ser un elemento fuera de las tablas de dificultad FIG. En caso de realizarlo, la puntuación del pase será cero.

El segundo pase será un ejercicio libre de cuatro elementos, que no podrá ser igual al primer pase. En caso de que los dos ejercicios sean iguales, no se contará el valor de dificultad de los elementos repetidos en el segundo pase, con la excepción de flic flac, whipbacks (Tempos) y round-offs (rondadas).

El pase de la fase final será libre.

## **2. INFANTIL**

La competición se realizará según las normas establecidas por la FIG en las Competiciones Mundiales por Categorías (W.A.G.C.) para este grupo de edad.

### **3. PRE JÚNIOR**

La competición se realizará según las normas establecidas por la FIG en las Competiciones Mundiales por Categorías (W.A.G.C.) para este grupo de edad.

### **4. JÚNIOR**

La competición se realizará según las normas establecidas por la FIG en las Competiciones Mundiales por Categorías (W.A.G.C.) para este grupo de edad.

### **5. PRE SÉNIOR**

La competición se realizará según las normas establecidas por la FIG en las Competiciones Mundiales por Categorías (W.A.G.C.) para este grupo de edad.

### **6. SÉNIOR**

La competición seguirá las normas establecidas en el Código FIG.

La Real Federación Española de Gimnasia garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el presente documento se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que no es así.