

A male gymnast is captured in a dynamic pose on a pommel horse. He is wearing a white long-sleeved shirt and patterned shorts. A competition bib with the number 724 is attached to his waist. He has a large, intricate tattoo on his right upper arm. The background is blurred, showing a gymnasium setting.

rfeg

real federacion española de gimnasia

**GIMNASIA
ARTÍSTICA
MASCULINA
PROGRAMA
TÉCNICO
POR EDADES
2023**

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA PROGRAMA TÉCNICO POR EDADES 2023

Comisión Gimnasia Artística Masculina RFEG 2023
Octubre de 2022

Desde la Comisión Técnica de G.A.M. de la Real Federación Española de Gimnasia, hemos desarrollado un programa técnico por edades, en las cuales hemos añadido los elementos que recomendamos realizar con los gimnastas en las diferentes edades y en los diferentes aparatos.

Además, incluimos una guía informativa acerca del desarrollo del rendimiento a largo plazo de los gimnastas que esperamos, sirva para mejorar el desarrollo de todos los gimnastas nacionales.

1. DESARROLLO DEL RENDIMIENTO A LARGO PLAZO DE LOS GIMNASTAS

De cara a optimizar la preparación de nuestros gimnastas, preservando de forma duradera nuestro deporte y dando consideración a las necesidades de crecimiento y los principios de maduración de los jóvenes. A continuación, os presentamos una aproximación, teniendo en cuenta las pautas de la FIG, de lo que sería una progresión evolutiva de los componentes gimnásticos que nos ayudarán a formar jóvenes para intentar buscar la máxima excelencia de la modalidad. El objetivo principal de esta formación a largo plazo busca una especialización transversal acorde con la evolución biológica y técnica, dejando de lado alta dificultad técnica prematura, que por norma es la principal causante de ejecuciones antiestéticas y lesiones.

Las pautas que a continuación se muestran deberán de reforzarse con los siguientes aspectos:

- Un incremento sistemático de las cargas con el propósito de crear una capacidad de carga a largo plazo del sistema motor y de soporte.

- Un desarrollo elevado de la flexibilidad y potencia de las estructuras básica, para limitar los efectos de las cargas negativas que provocan posiciones ineficientes de las articulaciones.
- Promover la formación de gimnastas completos “all around” para garantizar el equilibrio de las cargas.
- Garantizar una segura y continua proporción de entrenamiento, competencias y fases de compensación. Etapas y características esenciales del desarrollo del rendimiento del gimnasta a largo plazo.

METODOLOGÍA BÁSICA DEL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEL GIMNASTA

PRERREQUISITOS	Entrenamiento Básico EB	Entrenamiento Preparatorio EP	Entrenamiento Avanzado EA	Entrenamiento de ala Rendimiento EAR
Flexibilidad	+++	+++	Mantener	Mantener
Potencia	++	++	+++	+++
Técnica/estructuras básicas	+++	+++	+++	++...
Aprendizaje	Prerrequisitos técnicos motores	+++	+++	+++
Refinamiento	Ejecución exacta de movimientos	+++	+++	+++
Entrenamiento de Ejercicios/ Estabilización	+	++	+++	+++

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS DE ENTRENAMIENTO EN LAS ETAPAS DEL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO DEL GIMNASTA

EB Entrenamiento Básico

1ª ETAPA (Edad 7)

- Talento para el deporte (compatibilidad) - introducir horas de entrenamiento.
- Ganar el interés de niños y niñas sanos, inteligentes y físicamente compatibles para un entrenamiento frecuente.
- Selecciones anuales.

2ª ETAPA (Edad 8-9)

- Más precisa definición de metas.
- Buena voluntad de los padres para apoyar.
- Estado de salud/psique.
- Capacidad intelectual.
- Motivación personal hacia la gimnasia artística.
- Checar para determinar la capacidad para desarrollar prerrequisitos generales.
- Habilidad motora.

- Velocidad / Agilidad / Capacidad de reacción.
- Flexibilidad, fuerza y potencia.
- Aspectos psicológicos-pedagógicos, tales como el valor, miedo...
- Capacidad de expresión.

3ª ETAPA (Edad 9 para selecciones, también edad 10)

- Adquisición de prerequisites gimnásticos generales.
- Desarrollo de prerequisites gimnásticos-acrobáticos, uso equipo metódico (equipo auxiliar).
- Desarrollo de las primeras habilidades típicas sobre los pasos de la competencia.

EP Entrenamiento Preparatorio

1ª ETAPA

- Más desarrollo de los prerequisites generales.
- Moldeado del control corporal con medios generales y específicas durante la fase preferida de aprendizaje (antes de la pubertad) tomando en consideración el desarrollo y vulnerabilidad del sistema de soporte y motor.
- Lograr un repertorio total básico de habilidades.
- Crear las condiciones para resistir una competencia all - around (Ejercicios Obligatorios + libres; 2x ejercicio libre).
- Desarrollo de salud física para un entrenamiento diario intenso y efectivo.
- Preparación para los requerimientos de competencia para la Siguiente clase más alta/ etapa.

2ª ETAPA

- Preservación de la habilidad de carga en la fase juvenil con habilidades gimnásticas versátiles, generales y básicas.
- Refinamiento de los prerequisites generales y específicos tales como la potencia > (fase favorable para el desarrollo de potenciales de potencia generales y específicos > y flexibilidad, estructuras técnicas básicas).
- Uso de condiciones individuales para la preparación de todos los elementos de los ejercicios obligatorios y libres.
- Estabilización de: habilidades en las rutinas de competencia.

EA Entrenamiento Avanzado

- Transferencia de prerequisites de alto nivel a todos los elementos de la ejecución gimnástica (Dificultad, técnicas, estabilidad) para competencia internacional.
- Alta complejidad de las habilidades all around.
- Desarrollo de ejecuciones para las finales.
- Creación de prerequisites para el requerido incremento de Entrenamiento de la carga (con un incremento sistemático de todos los factores de la carga).

- Para las demandas de un Campeonato Mundial o ciclo Olímpico.
- Adaptación al contenido y frecuencia de un campeonato Mundial y lo específico de competencias para hombres y mujeres.
- **La meta** es preparar y garantizar un comienzo exitoso para hombres y mujeres.

EAR Entrenamiento de Alta Ejecución

La meta es:

- Una participación exitosa y asegurar las metas para competencias internacionales más principales e importantes: J.J.O.O.; Campeonato Mundial; Campeonatos Continentales y torneos internacionales.
- Este desarrollo está basado en el pronóstico Básico para la Ejecución de Camp. Mundial (Dificultad, técnica, estabilidad) y su continuo cambio de especificación del nivel mundial y aplicación actual de los códigos.
- Alta demanda de complejidad para: prerequisites (potencia, flexibilidad, base técnica); nivel técnico más alto- mejores soluciones técnicas, ejecuciones extremas, nivel alto de Dificultad responsable, uso efectivo de bonos, alto nivel de estabilidad/parado.

REQUERIMIENTOS TÉCNICOS Y HABILIDADES FÍSICAS

Todos los elementos incluidos en los siguientes apartados se realizarán bajo la supervisión de un entrenador/a para buscar la máxima ejecución artística.

En el caso de la fuerza sólo observaremos los aspectos a destacar de forma específica, por lo que deberemos de tener en cuenta la preparación física general de los gimnastas.

2. HASTA 8 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS HASTA 8 AÑOS

- Voltereta (rusa) hacia delante con piernas estiradas.
- Voltereta atrás con codos estirados y pernas juntas y estiradas.
- Vela + salto + clavar.
- Desde posición de "x" olímpico a vertical mantenido 2".
- Vertical mantenido 5".
- Salto extendido vertical desde plataforma (1,00 m) a clavar.
- Salto extendido vertical con ½ giro desde plataforma (1,00 m) a clavar.
- Cualquier balanza mantenida 5" aguantando pierna por encima de la
- Dos ruedas laterales seguidas.
- Carrera + ante salto + salto extendido a caer buscando clavar sobre colchoneta.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES HASTA 8 AÑOS

SUELO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 spagats (Frontal, derecha e izquierda) Sapo y sapo a piernas juntas. ▪ Puente. ▪ Stalder y ángulo 5" Vertical 5". ▪ Voltereta adelante a rusa. ▪ Vuelta atrás brazos rectos piernas rectas. ▪ Rueda lateral a los dos lados. ▪ Rondada. ▪ Flic flac atrás. ▪ Paloma. ▪ Mortal adelante agrupado.
ARCOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 vuelos en máxima amplitud por delante y por detrás. ▪ Pases de piernas en máxima amplitud. ▪ Combinaciones de pases y vuelos. ▪ Molinos con el cubo (sobre los codos y normales a los dos lados). ▪ Molinos en la seta 10.
ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vela 10". ▪ Posición "Pollo" 10". ▪ Angulo 5". ▪ Stalder 5". ▪ Pino de hombros 5". ▪ Vuelos con correas. ▪ Salida de mortal atrás agrupado.
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carreras a máxima velocidad. ▪ Carreras con mortal agrupado. ▪ Carreras con mortal adelante en plancha.
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vuelos a vertical en apoyo. ▪ Olímpico en paralelas bajas. ▪ Desde ángulo y Stalder. ▪ Vuelos en suspensión. ▪ Ballestón de dos tiempos. ▪ Kippe.
BARRA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vuelta atrás. ▪ Despegues. ▪ Vuelos con correas. ▪ Tomas de vuelo. ▪ Ballestón de dos tiempos.

FUERZA ESPECÍFICA GIMNASTAS HASTA 8 AÑOS

- Stalder + olímpico piernas abiertas en el potro con arcos.
- Posición de ángulo en anillas 5" con rotación externa de brazos.
- Infernal piernas abiertas 5" en paralelas.

3. GIMNASTAS 9 Y 10 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS 9 AÑOS

- Vertical mantenido 10".
- Desde posición de Stalder piernas abiertas 3" realizar olímpico mantenido 3".
- Salto extendido desde plataforma (1,00 m) con 360° de giro a clavar.
- Carrera + antesalto + salto extendido con giro 360° a clavar sobre colchoneta.
- Huevo "B" a mantener 3".
- Quinta a pino 3".
- Paloma.
- Rondada.

HABILIDADES MOTRICES 10 AÑOS

- Vertical mantenido 15".
- Ángel lateral +45° y pasar la pierna atrás.
- Olímpico piernas juntas mantenido 5"
- Quinta + 180° a vertical 2".
- "V" elemento I-2 mantenida 10"
- Carrera + antesalto + león volteando con piernas estiradas sobre colchoneta.
- Dos ruedas laterales + medio giro vertical 5".
- Paloma + león.
- Rondada + flic flac.
- Vertical 10" en anillas (pies en los cables).
- Desde plataforma de salto a 1,10 m mortal adelante agrupado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,10 m mortal atrás agrupado a clavar sobre colchoneta.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 9 Y 10 AÑOS

SUELO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas. ▪ Quinta brazos rectos. ▪ Huevo B y C. ▪ Balanza Vertical 10". ▪ Olímpico 5". ▪ Paloma + flic flac adelante. ▪ Mortal en plancha adelante. ▪ Mortal + mortal. ▪ Corbeta 1 flic flac. ▪ Rondada flic flac.
ARCOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tijera falsa, adelante y atrás. ▪ 30 molinos en la seta. ▪ Checo en la seta. ▪ Pívor en la seta. ▪ Iniciación a los molinos americanos. ▪ 10 rusos sin arcos. ▪ 10 Klimenkos sin arcos.
ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vela 10". ▪ Posición "Pollo" 10". ▪ Angulo 5". ▪ Stalder 5". ▪ Pino de hombros 5". ▪ Vuelos con correas. ▪ Salida de mortal atrás agrupado.
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carreras a máxima velocidad. ▪ Carreras con mortal agrupado. ▪ Carreras con mortal adelante en plancha.
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vuelos a vertical en apoyo. ▪ Olímpico en paralelas bajas. ▪ Desde ángulo y Stalder. ▪ Vuelos en suspensión. ▪ Ballestón de dos tiempos. ▪ Kippe.

BARRA FIJA

- Vuelta atrás.
- Despegues.
- Vuelos con correas.
- Tomas de vuelo.
- Ballestón de dos tiempos.

FUERZA ESPECÍFICA GIMNASTAS 9 AÑOS

- En potro con arcos desde ángulo 2" olímpico piernas abiertas vertical 3".
- Infernal piernas abiertas en el suelo 5".
- Huevo en paralelas 10".
- Posición de Stalder en anillas 5" con rotación externa de brazos estirados.

FUERZA ESPECÍFICA GIMNASTAS 10 AÑOS

- En potro con arcos desde "V" elemento I-2 a olímpico con piernas abiertas vertical 3".
- Infernal piernas abiertas en suelo 10".
- Pectoral 3" en anillas.
- Dorsal 3" en anillas.
- Dominación a fuerza desde la suspensión en anillas.
- Subida a fuerza con codos flexionados a vertical anillas 2" (pies en cables).
- Stalder 5" + infernal 5".

4. GIMNASTAS 11 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES 11 AÑOS

- Vertical mantenido 20".
- Levantar piernas a 45° y pasarla atrás sin perder altura.
- Quinta + giro 360°.
- Manna mantenido 3".
- San Pedro en suelo 3".
- Desde ángulo en el suelo sacar piernas atrás.
- Carrera + antesalto + mortal adelante sobre colchoneta.
- Mortal atrás desde parado.
- Paloma + mortal.
- Fondada flic flac + mortal agrupado.

- Desde plataforma de salto a 1,10 m mortal adelante carpado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,10 m mortal atrás carpado a clavar sobre colchoneta.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 11 AÑOS

SUELO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas. ▪ 2 voltereta Stalder olímpico. ▪ Quinta brazos rectos con medio giro. ▪ Paloma + flic flac adelante + mortal agrupado. ▪ Mortal en plancha + mortal agrupado adelante. ▪ Corbeta + 3 flic flac.
ARCOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tijera falsa, tijera adelante y tijera atrás. ▪ 40 molinos en seta con cambio de ritmo (10 rápidos-10 normales etc). ▪ Pívor en 2 molinos en la seta. ▪ 2 molinos + checo + 2 molinos + checo + 2 molinos + checo en la seta. ▪ Molinos americanos en la seta. ▪ Magyar + Sivado sin arcos. ▪ 5 molinos en los arcos.
ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Olímpico. ▪ Dominación por detrás. ▪ Iniciación a la Kippe. ▪ Dislocaciones adelante y atrás con el hombro por encima de la altura de las anillas.
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carreras a máxima velocidad. ▪ Palomas y rondadas a caer a la altura de la plataforma. ▪ Trabajo de rondada flic flac a altura.
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vuelo pino + cambio. ▪ Diferentes cambios desde vertical. ▪ Iniciación a las inferiores. ▪ Moy y/o molino. ▪ Iniciación a la salida de mortal. ▪ Iniciación a la Stutz (vuelo + ½ giro a un taco a pino).

BARRA FIJA

- Quintas.
- Molino de pecho.
- Molino de espalda.
- Series de cambios desde vuelo o desde molino.
- Iniciación al Endo y Stalder.
- Molinos con cambios de ritmo.
- Salida desde molino.

FUERZA ESPECÍFICA GIMNASTAS 11 AÑOS

- En potro con arcos desde "V" a olímpico piernas juntas 3".
- Pectoral 5" en anillas.
- Dorsal 5" en anillas.
- Olímpico piernas abiertas y codos estirados en anillas 2".
- En paralelas, ángulo 3" + infernal piernas juntas 3".

5. GIMNASTAS 12 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES 12 AÑOS

- Pino mantenido 25".
- Manná en suelo mantenido 5".
- Desde "V" 3" sacar piernas a olímpico.
- San Pedro en suelo 5"
- Quinta salto giro 180º saltado + 180º por apoyo.
- Desde plataforma de salto a 1,25 m mortal adelante planchado a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25 m mortal atrás planchado a clavar sobre colchoneta.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 12 AÑOS

SUELO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mantener la flexibilidad anterior y las posiciones estáticas. ▪ Infernal piernas abiertas. ▪ 5 voltereta Stalder olímpico. ▪ 5 molinos en el suelo. ▪ Paloma plancha. ▪ Mortal en plancha + mortal en plancha. ▪ Pirueta adelante. ▪ Mortal atrás desde parado. ▪ Corbeta 3 flic flac + mortal agrupado. ▪ Pirueta atrás.
ARCOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 tijeras adelante seguidas. ▪ 5 molinos en un arco en la seta. ▪ 15 molinos en los arcos. ▪ Checo en los arcos. ▪ Magyar + Sivado con goma-espumas en vez de arcos.
ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dislocaciones a la altura de las anillas. ▪ Dominación por detrás a Stalder. ▪ Cuarta atrás a brazos rectos. ▪ Kippe al apoyo Olímpico + pino 5". ▪ Iniciación a la Honma. ▪ Salida de doble agrupado atrás. ▪ Series básicas de fuerza de 6 elementos.
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ---
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 5 salón + vuelo. ▪ Moy piernas rectas. ▪ Stutz con ayuda. ▪ Diamidov con ayuda inferior al apoyo. ▪ Series de libres en braquial.
BARRA FIJA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Libre + Quinta. ▪ 2 cambios (espalda-pecho y pecho-espalda). ▪ Endo con correas. ▪ Stalder con correas. ▪ Salida de doble mortal.

FUERZA ESPECÍFICA GIMNASTAS 12 AÑOS

- Subida a olímpico en posición de San Pedro.
- En paralelas desde infernal piernas abiertas, subida a vertical.
- Olímpico piernas juntas en anillas.
- Pectoral 10" en anillas.
- Dorsal 10" en anillas.
- En potro con arcos desde manná a olímpico piernas abiertas.

6. GIMNASTAS 13 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES 13 AÑOS

- Pino mantenido 30".
- Desde manná sacar piernas a olímpico.
- Desde plataforma de salto a 1,25 m pirueta adelante agrupada a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25 m pirueta atrás agrupada a clavar sobre colchoneta.
- Quinta saltada 360° por quast.
- Olímpico en San Pedro.
- Infernal 3" remontar a vertical.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 13 AÑOS

SUELO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Series de Stalder. ▪ Olímpico + ½ giro + Quinta con ½ giro + Stalder etc... ▪ Plancha + pirueta adelante. ▪ Pirueta y media adelante. ▪ Pirueta y media atrás. ▪ Doble pirueta atrás.
ARCOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 8 tijeras adelante seguidas. ▪ 10 molinos en un arco en la seta. ▪ Pívor sin arcos. ▪ Stöckli y Stöckli de A. ▪ Magyar / Sivado con arcos. ▪ Salida por vertical.

ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Caída adelante y atrás. ▪ Kippe ángulo. ▪ Honma al apoyo. ▪ Doble en plancha o Tsukahara agrupado. ▪ Infernal piernas abiertas. ▪ Series de fuerza de 6 elementos incrementando la dificultad.
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ---
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vuelo + cambio 4 veces. ▪ Salon vuelo a pino. ▪ Salón + vuelo (6 repeticiones). ▪ Salón + huevo. ▪ Stutz a 45°. ▪ Molino Diamidov. ▪ Salida de mortal adelante. ▪ Salida de doble agrupado atrás.
BARRA FIJA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cambio saltado. ▪ Endo. ▪ Stalder. ▪ Tiempos de Tkatchev. ▪ Iniciación a la metida. ▪ Salida de doble en plancha.

FUERZA ESPECÍFICA GIMNASTAS 13 AÑOS

- Planchada dinámica con brazos flexionados por balanceo a vertical.
- En paralelas infernal piernas juntas 3" + infernal piernas abiertas 3".
- Desde apoyo Infernal en anillas 3".

7. GIMNASTAS 14 AÑOS

HABILIDADES MOTRICES 14 AÑOS

- Pino mantenido 40".
- Desde manná 3" sacar piernas a olímpico.
- Desde plataforma de salto a 1,25 m pirueta adelante planchada a clavar sobre colchoneta.
- Desde plataforma de salto a 1,25 m pirueta atrás planchada a clavar sobre colchoneta.
- Desde Spagat olímpico en San Pedro.

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 14 AÑOS

SUELO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plancha + pirueta y media adelante. ▪ Doble pirueta adelante. ▪ Doble mortal adelante agrupado. ▪ Doble pirueta y media atrás. ▪ Doble mortal atrás agrupado.
ARCOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Stöckli en un arco en la seta. ▪ Magyar + Sivado con arcos. ▪ Molinos americanos en la grupa. ▪ Desplazamiento y giros en vertical para salidas.
ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Molino de pecho. ▪ Molino de espalda Yamawaki. ▪ Series de fuerza de 8 elementos.
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ---
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tippelt. ▪ Stutz. ▪ Inferior a 45°. ▪ Iniciación a la Healy. ▪ Iniciación a salida de doble adelante.
BARRA FIJA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Endo ½. ▪ Stalder ½. ▪ Giros a cubital. ▪ Quast. ▪ Metida + molino en cubital. ▪ Tkatchev. ▪ Salida de doble en plancha.

FUERZA ESPECÍFICA GIMNASTAS 14 AÑOS

- Desde apoyo en anillas bajar a cristo 3".
- Desde vertical en anillas bajar a infernal 3".
- Desde vertical bajar a infernal piernas juntas y remontar.
- Desde el apoyo en anillas Infernal piernas juntas 3".

8. GIMNASTAS 15 AÑOS

PROGRAMA TÉCNICO ELEMENTOS POR EDADES 15 AÑOS

SUELO	<ul style="list-style-type: none"> Combinaciones B+C, C+C y B+D.
ARCOS	<ul style="list-style-type: none"> Magyar / Sivado en americanos sin arcos. Tijeras a pino. Flop de 3 o 4 elementos en la seta.
ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> ---
SALTO	<ul style="list-style-type: none"> ---
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> Inferior a vertical. Healy. Salida de doble en carpa atrás o doble adelante agrupado.
BARRA FIJA	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo de diferentes sueltas. Metida a pino. Rybalko. Salida de doble en plancha con pirueta.

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.