



# Federación Metropolitana de Gimnasia

## Reglamentaciones Técnicas

### Gimnasia de Trampolín

2018



## Categorías

*En Trampolín Individual, Dobleminitramp y Tumbling:*

<b>Nivel A</b>	17 y más años
	15-16 años
	13-14 años
	11-12 años

<b>Nivel B</b>	13 y más años
	9-12 años

<b>Nivel C y Nivel D</b>	13 y más años
	10-12 años
	7-9 años

***Solo en Trampolín Individual: Nivel Senior (aquellos habilitados por la CAG)***

***17 y + Femenino y Masculino***



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



## **Programa Técnico Nacional 2018 (TRI – DMT – TUM)**

### *Requisitos Generales de Competencia comunes a todas las disciplinas*

En base a las categorías de competencia descriptas en el punto anterior, la modalidad de competencia será la siguiente:

- Todos los competidores harán sus series/pasadas preliminares en el primer torneo metropolitano
- Todos los competidores harán sus series/pasadas finales en el segundo torneo metropolitano
- Las series/pasadas de la final tendrán especificaciones especiales dependiendo de la disciplina y nivel de competencia.
- Se aplicarán descuentos especiales en cada disciplina que se detallan a continuación.
- Se deberán anotar TODAS las series/pasadas de competencia en las planillas de competencia de cada gimnasta/pareja con el sistema numérico de la FIG para TRI-DMT y con la simbología de la FIG para TUM.
- En caso de que algún gimnasta al momento de comenzar su grupo no cuente con la planilla de competencia, se adjudicará "DNS" que significa que no podrá comenzar, para cada una de las series o pasadas en las cuales se adjudique la falta. Lo mismo pasará en el caso de que la forma en la cual fue llenada la planilla no corresponda al sistema numérico (TRA-DMT) o la simbología FIG (TUM).

### **Requisitos de Competencia en Trampolín Individual**

- Todos los gimnastas realizarán la serie obligatoria de su nivel en las preliminares. La serie obligatoria no tiene valor de dificultad.
- La serie obligatoria será considerada interrumpida si no se realiza usando la secuencia dada.
- En la serie libre, se realizará una penalización por no realizar la dificultad mínima dada para el nivel de 0,3 pts. por cada 0,1 que le falte de dificultad hasta llegar al mínimo de dificultad. La máxima penalización en este caso es de 3.0 puntos. Esta penalización se realizará sobre el puntaje final de dicha serie.

*Ejemplo: gimnasta nivel D – Serie libre DD=0.6*

*Entonces la penalización de su puntaje final será de 0.9 (DD min 0.9- DD realizada 0.6 = 0.9)*

*El ejemplo vale para cualquiera de los niveles D-C-B*

---

Afiliada a la Confederación Argentina de Gimnasia y a la  
Confederación Metropolitana de Deportes



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



- En caso de que la serie libre sea interrumpida, no se realizará la penalización por falta de dificultad.
- En caso de superar la DD máxima, se le aplicará una penalización de 3.0 puntos del puntaje final por no cumplir con los requisitos. La penalización se aplicará únicamente en series completas.
- En caso de repetir en la serie libre los elementos se aplicará una penalización de 2.0 puntos del puntaje final por cada repetición.
- Se deberán anotar todas las series de competencia en las planillas de cada gimnasta con el sistema numérico de la FIG.

<b>Serie</b> <b>Obligatoria</b>	<b>Nivel D</b>	<b>Sistema</b> <b>numérico FIG</b>
1	½ giro a sentado	-1 s
2	½ giro a parado	-1 p
3	Bolita	o
4	Sentado	-- s
5	Parado	-- p
6	Carpa abierta	/
7	1 giro	-2
8	Carpa cerrada	<
9	Panza	1- p
10	Parado	1- p
<b>Serie Libre</b>	<b>DD mín. 0.9</b> <b>DD máx. 2.0</b> <b>Podrá realizar como máximo hasta</b> <b>2 mortales sin giros.</b>	

DD: Dificultad



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



<b>Serie</b> <b>Obligatoria</b>	<b>Nivel C</b>	<b>Sistema</b> <b>numérico FIG</b>
1	<i>½ giro a sentado</i>	-1 s
2	<i>½ giro a parado</i>	-1 p
3	<i>Bolita</i>	0
4	<i>¼ atrás a Keep</i>	1- k
5	<i>½ giro Parado</i>	11 p
6	<i>Carpa abierta</i>	/
7	<i>1 giro</i>	-2
8	<i>Carpa cerrada</i>	<
9	<i>½ giro a panza</i>	11 p
10	<i>Parado</i>	1- p
<b>Serie Libre</b>	<b>DD mín. 1.7</b> <b>DD máx. 3.5</b> <b>Podrá realizar como máximo</b> <b>mortales con hasta ½ giro</b>	

DD: Dificultad



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



<b>Series Obligatorias</b>	<b>Nivel B</b>	<b>Sistema numérico FIG</b>
1	<i>Mortal atrás a panza</i>	3- p
2	<i>Parado</i>	1- p
3	<i>½ giro</i>	-1
4	<i>Carpa abierta</i>	/
5	<i>Mortal atrás en "B"</i>	4- <
6	<i>Bolita</i>	o
7	<i>Barani "C"</i>	41 o
8	<i>Carpa cerrada</i>	<
9	<i>¾ adelante a keep</i>	3- k
10	<i>½ giro parado</i>	11 p
<b>Serie Libre</b>	<b>DD mín 2.6</b> <b>DD máx. 5.0</b>	

## **Nivel A:**

La serie 1 de nivel A tendrá elementos obligatorios que dependen de la categoría de competencia (Código FIG). Estos elementos DEBEN ser marcados con asterisco (\*) en la planilla de competencia:

*Categoría 11-12 años Femenino y Masculino:*

- 10 elementos diferentes
- 8 elementos con más de 270° de rotación de mortal
- 1 ejercicio a panza (marcar con \*)
- 1 ejercicio a espalda (marcar con \*)

---

Afiliada a la Confederación Argentina de Gimnasia y a la  
Confederación Metropolitana de Deportes



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [fmegim@gmail.com](mailto:fmegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



## *Categoría 13-14 años Femenino y Masculino:*

- 10 elementos diferentes
- 9 elementos con más de 270° de rotación de mortal
- 1 ejercicio a panza (marcar con \*)
- 1 ejercicio a espalda (marcar con \*)
- Un Full (mortal atrás con 1 giro) – 42 (marcar con \*)

## *Categoría 15-16 años Femenino y Masculino:*

- 10 elementos diferentes
- 9 elementos con más de 270° de rotación de mortal
- 1 ejercicio a panza o espalda (marcar con \*)
- Un Rudy o Rudy ball out (43 ó 53) (marcar con \*)
- Un Full (mortal atrás con 1 giro) – 42 (marcar con \*)

## *Categoría 17 y más años Femenino y Masculino:*

- 10 elementos diferentes
- 9 elementos con más de 270° de rotación de mortal
- 1 ejercicio a panza o espalda (marcar con \*)
- 1 ejercicio desde panza o espalda en combinación con el requisito anterior (marcar con \*)
- 1 doble mortal adelante o atrás con o sin giro (marcar con \*)
- 1 ejercicio con un mínimo de 540° de rotación de giro y 360° de rotación de mortal. (marcar con \*)

Estos requisitos no se pueden cumplir combinándolos en un único elemento, sino que tienen que ser realizados como elementos separados.

En la serie 2 se aplicarán las siguientes limitaciones de dificultad para un único elemento en las diferentes categorías de competencia:

<b>11- 12 años</b>	<b>13-14 años</b>	<b>15-16 años</b>	<b>17 y más años</b>
1.5 pts	1.7 pts	1.8 pts	1.8 pts

Esto quiere decir que ningún elemento de la serie 2 deberá tener más dificultad que la expresada en la tabla para cada categoría. En caso de que eso ocurriese, el elemento tendrá el valor máximo de DD dado para la edad a pesar de que su valor de DD sea mayor.



### **Requisitos de Competencia Nacional en Dobleminitramp**

- Todos los gimnastas realizarán 2 (dos) pasadas libres con los requisitos de dificultad de su nivel (preliminares), en el primer torneo metropolitano.
- Todos los gimnastas realizarán 2 (dos) pasadas libres con los requisitos de dificultad de su nivel (finales), en el segundo torneo metropolitano
- En las pasadas tanto preliminares como finales, se realizará una penalización por no realizar la dificultad mínima dada para el nivel de 0,3 pts. por cada 0,1 que le falte de dificultad hasta llegar al mínimo de dificultad. La máxima penalización en este caso es de 3.0 puntos. Esta penalización se descontará del puntaje final del gimnasta.

*Ejemplo: gimnasta nivel D – Pasadas libres DD=0.0*

*Entonces se realiza la penalización de su puntaje final 0.6 (DD min 0.2- DD realizada 0.0 = 0.6)*

*El ejemplo vale para cualquiera de los niveles D-C-B-A*

- En caso de que las pasadas sean interrumpidas, no se realizará la penalización por falta de dificultad.
- En caso de superar la DD máxima en las pasadas preliminares en los niveles D-C-B, se le aplicará una penalización de 3.0 puntos de su puntaje final por no cumplir con los requisitos. Esta penalización se aplicará únicamente en pasadas completas.
- En las pasadas finales para los niveles D-C-B habrá un máximo de DD por elemento. En caso de superar dicha DD, se tomará la DD máxima dada para el Nivel.
- En caso de repetir en las pasadas los elementos sin DD en el mismo lugar del aparato (agrupado – carpa abierta – carpa cerrada) se aplicará una penalización de 0.6 de su puntaje final por cada vez que ocurra. Únicamente se permite repetir un elemento sin DD sin descuento en el Nivel D en la categoría 7-9 años femenino y masculino entre las 4 pasadas (preliminares y finales).
- Los elementos se considerarán distintos si se realizan en las distintas zonas del DMT.
- Se tomará la regla de repetición de elementos según Código de la FIG.
- Se deberán anotar TODAS las pasadas de competencia en las planillas de competencia de cada gimnasta con el sistema numérico de la FIG.



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



<b>Nivel A</b>	
<b>Categorías 11-12 años Fem Masc</b>	<b>Categorías 13-14/15-16/17y+ Fem Masc</b>
<i>Mínimo 3 elementos con 360° de rotación de mortal, más un mortal con 360° de giro o más entre ambas pasadas. Puede realizar doble mortal.</i>	<i>Mínimo 3 elementos con 360° de rotación de mortal, más un doble mortal con o sin giro entre ambas pasadas.</i>
<b>DD mín. 2.9</b> <b>DD máx. libre</b> <b>Esta DD es la suma total entre las dos pasadas preliminares o finales</b>	<b>DD mín. 3.9</b> <b>DD máx. libre</b> <b>Esta DD es la suma total entre las dos pasadas preliminares o finales</b>

---

Afiliada a la Confederación Argentina de Gimnasia y a la  
Confederación Metropolitana de Deportes



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



Las tablas a continuación equivalen a las pasadas preliminares y finales respectivamente en todas sus características. LEER CON ATENCIÓN

	<b>Nivel D</b>	<b>Nivel C</b>	<b>Nivel B</b>
<i>En todas las pasadas PRELIMINARES</i>	<i>No se puede realizar mortales. Únicamente en la Categ 7-9 años se puede repetir hasta 1 elemento sin DD entre las 4 pasadas (preliminares y finales).</i>	<i>DD máx por elemento = 0.7 Se podrá realizar como máximo 2 mortales o barani entre ambas pasadas</i>	<i>Todos los elementos con 360° de rotación de mortal con o sin giros como máximo; la máxima DD por elemento es de 1.2 puntos</i>
<i>DD Es la suma total entre las dos pasadas PRELIMINARES</i>	<i>DD mín 0.2 DD máx 1.6 Esta DD es la suma total entre las dos pasadas preliminares</i>	<i>DD mín 0.5 DD máx 2.1 Esta DD es la suma total entre las dos pasadas preliminares</i>	<i>DD mín 2.4 DD máx 3.9 Esta DD es la suma total entre las dos pasadas preliminares</i>
<i>En caso de superar la DD máxima en las pasadas preliminares se le aplicará una penalización de 3.0 puntos del puntaje final por no cumplir con los requisitos. Este penalización se aplicará únicamente en pasadas completas.</i>			
<i>En todas las pasadas FINALES o FINALES DIRECTAS</i>	<i>DD máxima por elemento = 0.7 Se podrá realizar como máximo 2 mortales o barani entre ambas pasadas</i>	<i>DD máxima por elemento = 1,2</i>	<i>Todos los elementos con 360° de rotación de mortal con o sin giros como máximo; la máxima DD por elemento es de 2.0 puntos</i>
<i>DD Es la suma total entre las dos pasadas FINALES</i>	<i>DD mín 0.2 Esta DD es la suma total entre las dos pasadas finales</i>	<i>DD mín 0.5 Esta DD es la suma total entre las dos pasadas finales</i>	<i>DD mín 2.4 Esta DD es la suma total entre las dos pasadas finales</i>
<i>Si algún gimnasta en las pasadas finales supera la DD máxima por elemento, se contabilizará únicamente la DD máxima por elemento del nivel. Ejemplo: Nivel D realiza Bolita – Rudy. El Rudy en este caso tendrá un valor de DD de 0,7 pts. DD: Dificultad</i>			



### **Requisitos de Competencia en Tumbling**

Puntos comunes para todos los niveles:

- Todos los gimnastas realizarán las pasadas estipuladas para su nivel con los requisitos de dificultad de su nivel en las preliminares (primer torneo) y finales (segundo torneo).
- En las pasadas tanto preliminares como finales, se realizará una penalización por no realizar la dificultad mínima dada para el nivel de 0,3 pts. por cada 0,1 que le falte de dificultad hasta llegar al mínimo de dificultad. La máxima penalización en este caso es de 3.0 puntos. Esta penalización se descontará de su puntaje final.

*Ejemplo: gimnasta nivel C – Pasada libre DD=0.0*

*Entonces se aplica una penalización de su puntaje final de 0.6 (DD min 0.2- DD realizada 0.0 = 0.6)*

*El ejemplo vale para cualquiera de los niveles D-C-B*

- En caso de que las pasadas sean interrumpidas, no se realizará la penalización por falta de dificultad.
- En caso de superar la DD máxima, se le aplicará una penalización de 3.0 puntos de su puntaje final por no cumplir con los requisitos. Esta penalización se aplicará únicamente en pasadas completas.
- Se tomará la regla de repetición de elementos según Código de la FIG.
- En los Niveles A-B es obligatorio terminar el último elemento sobre el colchón de caída, en caso contrario se aplicará una penalización de 0.6 pts. de su puntaje final. Esta regla no es válida en caso de que la serie termine con un elemento en reversa.
- Las series de TUM deberán moverse en una sola dirección. Solo se permitirá un mortal en reversa al final de la serie.
- En el Nivel C-D las series pueden terminar en cualquier parte de la Tumblerina o en el colchón de caída. No se descontarán penalidades por la zona de finalización de la misma.
- Para todos los niveles se aplicarán las reglas de la FIG, a excepción del punto anterior.
- Se deberán anotar TODAS las pasadas de competencia en las planillas de competencia de cada gimnasta con el sistema simbólico de la FIG para TUM.



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



<b>NIVEL A</b>	<p>Dos series libres de 8 elementos con los siguientes requisitos:</p> <p><b>Serie 1 Libre de 8 elementos.</b> Si se quiere rankear para Selección Nacional Senior se deberá cumplimentar los requisitos descriptos en el apartado con la información pertinente. <b>La dificultad mínima por elemento será 0.1 puntos. DD mín 2.0 / DD máx libre</b></p> <p><b>Serie 2 Libre de 8 elementos.</b> Si se quiere rankear para Selección Nacional Senior se deberá cumplimentar los requisitos descriptos en el apartado con la información pertinente. <b>La dificultad mínima por elemento será 0.1 puntos. DD mín 2.2 / DD máx libre</b></p> <p><b>Serie Final:</b> Será una serie de 8 elementos libres.</p>	
<b>NIVEL B</b>	<p><b>Serie obligatoria</b> (Todas las categorías) R-F-F-T-F-F-MC</p> <p>Más una serie libre de 7 elementos con los siguientes requisitos:</p> <p><b>Serie Libre de 7 elementos:</b> con 2 mortales mínimo, uno de ellos al final. Recordar que el Tempo se considera un mortal. <b>La dificultad máxima por elemento será 1.3 puntos. DD mín 1.8 / DD máx 3.0</b></p> <p><b>Serie Final:</b> Será una serie de 7 elementos libre. (mismos requisitos serie libre)</p>	<p><b>Serie obligatoria</b> (Todas las categorías) ( f f ^ f f -o</p>
<b>NIVEL C</b>	<p>Categorías: -7 y 9 años – Serie obligatoria R-F-F-F-F -10 a 12 / 13 y + años - S.O: R-F-T-F-F</p> <p>Más una serie libre de 6 elementos que contenga dos mortales como máximo. Recordar que el tempo se considera mortal. La DD máxima por elemento será de 0.9 pts.</p>	<p>Categorías: -7 y 9 años – Serie obligatoria: ( f f f f</p> <p>-10 a 12 / 13 y + años - Serie obligatoria:</p>



# FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

Personería Jurídica N° C- 7989

Bolívar 1236 PB Dto. 3 – C1141AAB Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
Tel. 4361-7374 – E-mail: [femegim@gmail.com](mailto:femegim@gmail.com) Sitio en Internet [www.fmg.com.ar](http://www.fmg.com.ar)



	<b>Final:</b> los mismos requisitos que serie libre.	( f ^ f f
<b>NIVEL D</b>	Todas las categorías: 2 Series obligatorias  1° serie: R-F-F  2° serie: R-F-F-F  <b>Final:</b> Serie 2	Todas las categorías: 2 Series obligatorias  1° serie: ( f f  2° serie: ( f f f

DD: Dificultad



## Reglamentación Técnica Metropolitana para Entradas en Calor en eventos

En los eventos metropolitanos se realizarán las siguientes entradas en calor específicas para la competencia

TRAMPOLIN INDIVIDUAL	NIVEL A	6 pasadas de 30" competencia preliminar 2 pasadas de 30" competencia final
	NIVEL B	4 pasadas de 30" competencia preliminar 2 pasadas de 30" competencia final
	NIVEL C-D	3 pasadas de 30" competencia preliminar 1 pasadas de 30" competencia final
TRAMPOLIN SINCRONIZADO	NIVEL A	4 pasadas de 30"
	NIVEL B - C - D	2 pasadas de 30"
DOBLEMINITRAMP	NIVEL A	6 pasadas competencia preliminar 6 pasadas competencia final
	NIVEL B	6 pasadas competencia preliminar 4 pasadas competencia final
	NIVEL C	4 pasadas competencia preliminar 2 pasadas competencia final
	NIVEL D	4 pasadas competencia preliminar 2 pasadas competencia final
TUMBLING	NIVEL A	8 pasadas competencia preliminar 4 pasadas competencia final
	NIVEL B	8 pasadas competencia preliminar 4 pasadas competencia final
	NIVEL C - D	4 pasadas competencia preliminar 1 pasadas competencia final