



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Ciudad de México a 29 de noviembre del 2025  
Oficio No. GT 70/2025

## PROGRAMA NACIONAL 2026

# Pirámide Nacional

---

# 2026

TRA/DMT/TUM

	GPO A	GPO B	GPO C	GPO D
SENIOR	2009 y más <b>17 y más</b>			
17 – 21	2009 – 2005 <b>17 – 21 años</b>			
15 – 16	2011 – 2010 <b>15 – 16 años</b>			
13 - 14	2013 – 2012 <b>13 – 14 años</b>			
11 – 12	2016 - 2014 <b>10 - 12 años</b>			
Nivel 8	2016 <b>10 años</b>	2015 - 2013 <b>11 – 13 años</b>	2012 y más <b>14 + años</b>	
Nivel 7	2017 <b>9 años</b>	2016 - 2014 <b>10 – 12 años</b>	2013 - 2011 <b>13 – 15 años</b>	2010 y más <b>16 + años</b>
Nivel 5 y 6	2018 <b>8 años</b>	2017 – 2016 <b>9 – 10 años</b>	2015 - 2013 <b>11 – 13 años</b>	2012 y más <b>14 + años</b>
Nivel 4	2019 <b>7 años</b>	2018 – 2017 <b>8 – 9 años</b>	2016 - 2014 <b>10 – 12 años</b>	2013 y más <b>13 + años</b>
Nivel 1,2 y 3	2020 <b>6 años</b>	2019 – 2018 <b>7 - 8 años</b>	2017 - 2015 <b>9 – 11 años</b>	2014 y más <b>12 + años</b>



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## **TRAMPOLÍN (TRA)**



---

Calle Tenayuca 55 Oficina 403,  
Col. Letrán Valle Alcaldía Benito Juárez  
C.P. 03050, Ciudad de México,  
Tel/Fax: (52 55) 8984-7848  
E-mail: [info@fmgimnasia.org.mx](mailto:info@fmgimnasia.org.mx)



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## PROGRAMA NACIONAL - GIMNASIA DE TRAMPOLIN

El Programa Nacional de Gimnasia de Trampolín está estructurado en dos partes fundamentales:

- Programa Nacional de Niveles
- Programa de Categorías FIG (Federación Internacional de Gimnasia)

El Programa Nacional de Niveles consta de ocho niveles técnicos progresivos. El Nivel 1 funciona como el punto de entrada al programa, siendo el nivel básico inicial, mientras que el Nivel 8 representa el nivel más alto de esta estructura. Este programa está especialmente diseñado para gimnastas que comienzan su desarrollo técnico, asegurando una progresión gradual y segura en su formación.

Por su parte, el Programa de Categorías FIG integra las 6 categorías oficiales establecidas por la Federación Internacional de Gimnasia:

- 10-12 años\*
- 13-14 años
- 15-16 años
- Junior
- 17-21 años
- Senior

Es importante señalar que en México, la categoría 10-12 años representa una adaptación nacional de la categoría FIG 11-12 años, ajustada a las necesidades de desarrollo de nuestro país. Todo este programa se rige por el Código de Puntuación vigente de la FIG.

Dentro del Programa Nacional de Niveles (niveles 1-8), los gimnastas se clasifican en grupos de edad, identificados como A, B, C y D. Esta clasificación se determina según el año de nacimiento del gimnasta, lo que permite una competencia más equitativa y un desarrollo técnico apropiado para cada etapa de crecimiento.

Este diseño progresivo del programa permite que los gimnastas desarrollen una base técnica sólida en los niveles iniciales, donde pueden reforzar sus habilidades a través de la repetición, antes de avanzar a niveles más altos donde se requiere una mayor variedad de elementos y complejidad técnica.



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## Estructura de Competencia

### Todos los niveles compiten con 2 rutinas

- **Niveles 1 a 5:** Se repite la misma rutina dos veces (una rutina en cada trampolín)
- **Nivel 6:** Pueden realizarse rutinas diferentes, una rutina en cada trampolín
- **Niveles 7 y 8:** Pueden realizarse rutinas diferentes, el gimnasta puede elegir el trampolín en el cual realizar su rutina

## Criterios de Calificación por Nivel

### Niveles 1 a 5:

- Se califica únicamente **Ejecución y Desplazamiento** en ambas rutinas

### Nivel 6:

- **Rutina 1:** Ejecución + Desplazamiento
- **Rutina 2:** Ejecución + Desplazamiento + Dificultad

### Niveles 7 y 8:

- **Rutina 1:** Ejecución + Desplazamiento + Tiempo de Vuelo
- **Rutina 2:** Ejecución + Desplazamiento + Tiempo de Vuelo + Dificultad

## Excepciones de Niveles 1 – 5

- Aterrizaje No Simultáneo en Dos Pies - 0.5 pts
- 1 Salto Vertical Intermedio - 1.0 pt
- 2 Saltos Verticales Intermedios (dentro de una rutina) – Interrupción

## Penalizaciones

- Penalización de **1.0 pt** de la nota final por cada falta de requerimiento
- Para Niveles 6, 7 y 8: Penalización de 1.0 pt por repetición de elemento en la primera rutina

## Listado de Elementos permitidos

- Para el armado de las rutinas con requisitos (Niveles 6 a 8), se adjunta al final del documento el listado de elementos para servir de guía en el armado de las rutinas.



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## RUTINAS OBLIGATORIAS NIVELES 1 A 5

Nivel 1 - Rutina Obligatoria	FIG
1. Salto Tuck	o
2. Salto Pike	<
3. Salto Straddle	v
4. Sentado	
5. Regreso a Pie	
6. Salto con 1/2 Giro	01 /
7. Sentado	
8. Rodillas y Manos (4 puntos)	10
9. Facial	
10. Regreso a Pie	10

Nivel 2 - Rutina Obligatoria	FIG
1. Sentado	
2. Facial con posición libre	10
3. Regreso a Pie	10
4. Salto Tuck	o
5. 1/2 Giro a Sentado	01
6. Regreso a pie	
7. Salto Pike	<
8. Salto Straddle	v
9. Espalda	10 /
10. Regreso a Pie	10 /

Nivel 3 - Rutina Obligatoria	FIG
1. Facial	10 /
2. Sentado	
3. Regreso a Pie	10
4. Salto Tuck	o
5. Sentado	
6. 1/2 Giro a Sentado	01
7. 1/2 Giro a Pie	01
8. Salto Pike	<
9. Salto Straddle	v
10. Mortal al frente Tuck	40 o

Nivel 4 - Rutina Obligatoria	FIG
1. Mortal atrás Tuck	40 o
2. Salto Tuck	o
3. Salto con giro completo	02 /
4. Salto Straddle	v
5. 1/2 Giro a Facial (Airplane)	11 /
6. Sentado	
7. Regreso a Pie	
8. Salto con 1/2 Giro	01 /
9. Salto Pike	<
10. Mortal al frente Pike	40 <

Nivel 5 - Rutina Obligatoria	FIG
1. Mortal atrás Pike	40 <
2. Salto Tuck	o
3. Mortal atrás Tuck	40 o
4. Salto Straddle	v
5. 1/2 Giro a Facial (Airplane)	11 /
6. Sentado	
7. Regreso a Pie	
8. Salto con 1/2 Giro	01 /
9. Salto Pike	<
10. Barani Pike	41 <



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## RUTINAS CON REQUISITOS ESPECIALES NIVELES 6 A 8

### Nivel 6 - Rutinas Con Requisitos

#### *Rutina 1 y Rutina 2*

Rutina de 10 elementos distintos con:

- 1 Aterrizaje a Facial
- Al menos 3 elementos con rotación completa de 360°

DD máxima por elemento: 0.6

DD mínima de rutina: 2.6

DD máxima de rutina: 3.5

### Nivel 7 - Rutinas Con Requisitos

#### *Rutina 1 y Rutina 2*

Rutina de 10 elementos distintos con:

- 1 Aterrizaje a Facial
- 1 Aterrizaje a Dorsal
- Al menos 4 elementos con rotación completa de 360°

DD máxima por elemento: 0.7

DD mínima de rutina: 3.2

DD máxima de rutina: 4.2

### Nivel 8 - Rutinas Con Requisitos

#### **Rutina 1**

#### **Rutina 2**

Rutina de 10 elementos distintos con:

- Máx 4 elementos con menos de 270° de rotación
- 1 elemento Aterrizando a Facial
- 1 elemento Aterrizando a Dorsal

DD máxima por elemento: 0.9

DD mínima de rutina: 4.0

DD máxima de rutina: 6.0

#### **REQUERIMIENTOS**

- Bono de 0.5 pts si se realiza la combinación 3/4 atrás + Cody Tuck (30/ + 50o) en cada rutina en que se presente
- Bono de 0.5 pts si se realiza 3/4 al frente + Barani Ball Out (30/ + 51) en cada rutina en que se presente
- Bono de 0.5 pts si se presenta Full (42/) en cada rutina en que se presente



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## CATEGORIAS FIG GRUPOS DE EDAD / AGE GROUPS

GRUPO DE EDAD	REQUISITOS EJERCICIO 1 (Solo Individual)	EJERCICIO 2
11 - 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento aterrizando a Facial</li> <li>• Un elemento aterrizando a Dorsal</li> <li>• Un elemento con mín. 360° giro y mín. 360° rotación</li> <li>• Máximo 2 elementos con menos de 270° rotación</li> </ul>	Ejercicio libre. Ver restricciones de DIF
13-14 15-16 JUNIOR	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento a Facial/Dorsal</li> <li>• Un elemento desde Facial/Dorsal</li> <li>• Un doble mortal al frente o atrás con/sin giro</li> <li>• Elemento: min 540° giro, max 450° rot.</li> <li>• Máximo 1 elemento con menos de 270° rotación</li> </ul>	Ejercicio libre. Ver restricciones de DIF
17 - 21	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un elemento a Facial/Dorsal</li> <li>• Un elemento desde Facial/Dorsal</li> <li>• 2 elementos marcados y con su dificultad escrita en la tarjeta de competencia que serán tomados en cuenta para la dificultad.</li> <li>• Todos los elementos deben de tener por lo menos 270° de rotación.</li> </ul>	Ejercicio libre. Ver restricciones de DIF

RESTRICCIONES		
Grupo de Edad	Max DIF por elemento	Restricción
11 – 12	1.7	Prohibido Hacer Triples Mortales
13 – 14		
15 – 16		
Junior	2.1	Prohibido Hacer Cuádruples Mortales
17 - 21	2.2	

- Cualquier abuso en las restricciones, podría resultar en la descalificación del Gimnasta
- En la competencia de sincronizado de los grupos de edad, Se compite con un solo ejercicio sin requisitos, pero si respetando las restricciones y máximos de DIF

## SENIOR

Ronda de Competencia	¿Quién Compite?	¿Qué realiza?	Orden de Paso
Clasificación 1 (Q1)	Todos los gimnastas	2 ejercicios libres, Cuenta la mejor	Sorteo
Clasificación 2 (Q2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Top 24, Si 48 gimnastas o más</li> <li>- Top 16, Si 32 - 47 gimnastas</li> <li>- Nadie, Si menos de 32 gimnastas</li> </ul>	1 ejercicio libre	Sorteo
Final (F1)	- Top 8	1 ejercicio libre	Mérito + Sorteo
Team Final	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Top 8, si hay 12 equipos o más</li> <li>- Top 5, si menos de 12 equipos</li> </ul>	1 ejercicio por gimnasta	Mérito

La categoría SENIOR no tiene ni requisitos, ni restricciones ni máximos de Dificultad.



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## **DOBLE MINI TRAMPOLÍN (DMT)**



---

Calle Tenayuca 55 Oficina 403,  
Col. Letrán Valle Alcaldía Benito Juárez  
C.P. 03050, Ciudad de México,  
Tel/Fax: (52 55) 8984-7848  
E-mail: [info@fmgimnasia.org.mx](mailto:info@fmgimnasia.org.mx)



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## Mount

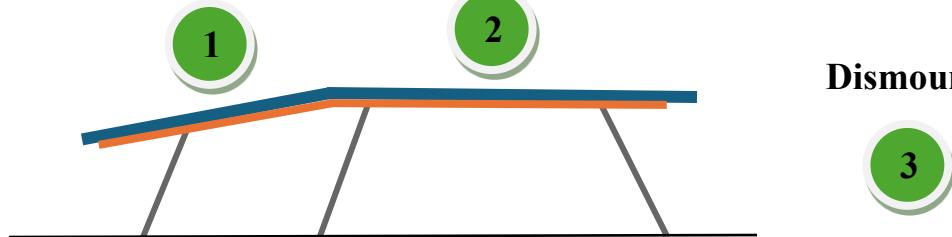
1

## Spotter

2

## Dismount

3



Con base en las zonas que se tocan, los elementos de un ejercicio pueden ser ejecutados en Entrada (Mount), en Spotter o de Salida (Dismount).

- Mount: El primer contacto del gimnasta es en la zona 1 y el elemento se realiza desplazándose a la zona 2
- Spotter: Un elemento en Spotter Inicia en la zona 2 y termina volviendo a tocar la zona 2
- Dismount: El elemento de salida inicia en la zona 2 y termina en la zona 3.

## NIVELES

### Nivel 1

1 <sup>er</sup> Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Tuck Dismount: Salto Tuck
2do Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Straddle Dismount: Salto Straddle

### Nivel 2

1 <sup>er</sup> Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Straddle Dismount: Salto Tuck
2do Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Pike Dismount: Salto Pike

### Nivel 3

1 <sup>er</sup> Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Straddle Dismount: Salto con 1/2 giro
2do Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Tuck Dismount: Salto con 1 giro

### Nivel 4

1 <sup>er</sup> Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto con 1/2 giro Dismount: Salto Tuck
2do Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Tuck Dismount: Front Tuck

### Nivel 5

1 <sup>er</sup> Ejercicio	Mount: Salto Straddle Spotter: - Dismount: Front Tuck
2do Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Salto Tuck Dismount: Barani Pike

### Nivel 6

1 <sup>er</sup> Ejercicio	Mount: Salto Tuck Spotter: - Dismount: Barani Straight
2do Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Back Tuck Dismount: Barani Tuck



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Nivel 7	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	Mount: Barani Tuck Spotter: - Dismount: Back Tuck
2 <sup>do</sup> Ejercicio	Mount: Salto Extendido Spotter: Back Pike Dismount: Barani Pike

Nivel 8
2 ejercicios libres sin repetir elementos en y entre los pases
- Mínimo 1 elemento con 360° de rotación y con
mínimo 360° de giro en alguno de los 2 ejercicios
- Mínimo 1.2 de DIF por ejercicio
- Máximo 2.7 de DIF por ejercicio
- Máximo 1.5 de DIF por elemento

## GRUPOS DE EDAD FMG / AGE GROUPS

GRUPO DE EDAD	RESTRICIONES EJERCICIOS (Todos 1,2,3 y 4)
11 - 12	Máximo de DIF por elemento 1.5 Máximo de DIF por pase 2.2
13 - 14	Máximo de DIF por elemento 2.4 Máximo de DIF por pase 3.2
15 - 16	Máximo de DIF por elemento 2.8 Máximo de DIF por pase 4.8
17 - 21	Máximo de DIF por elemento 3.2 Máximo de DIF por pase 6.0

### TABLA DE ELEMENTOS PERMITIDOS

Elementos Al frente	Núm. FIG	Posición	DIF
Front	40	0	0.5
Front	40	<, /	0.6
Barani	41	0, <, /	0.7
Rudolph	43	/	1.2
Randolph	45	/	1.9
Adolph	47	/	2.8
Half Out	801	0	2.4
Half Out	801	<	2.8

Elementos Atrás	Núm. FIG	Posición	DIF
Back		0	0.5
Back		<, /	0.6
Full	42	/	0.9
Double Full	44	/	1.5
Double Back	800	0	2.0
Double Back	800	<	2.4
Double Back	800	/	2.8
Half In Half Out	811	0	2.8
Half In Half Out	811	<	3.2



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## SENIOR

Ronda de Competencia	¿Quién Compite?	¿Qué realiza?	Orden de Paso
Clasificación 1 (Q1)	Todos los gimnastas	2 ejercicios libres, Cuenta el mejor	Sorteo
Clasificación 2 (Q2)	- Top 24, Si 48 gimnastas o más - Top 16, Si 32 - 47 gimnastas - Nadie, Si menos de 32 gimnastas	1 ejercicio libre	Sorteo
Final 1 (F1)	- Top 8	1 ejercicio libre	Sorteo
Final 2 (F1)	- Top 4	1 ejercicio libre	Sorteo

**Durante Q1 no se pueden repetir elementos**

**En Q2 se pueden repetir los ejercicios o elementos de Q1**

**En F1 se pueden repetir los ejercicios o elementos de Q2**

**En F2 no se pueden repetir elementos de F1 (Se puede repetir pero en distinta zona del DMT)**



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## **TUMBLING (TUM)**



---

Calle Tenayuca 55 Oficina 403,  
Col. Letrán Valle Alcaldía Benito Juárez  
C.P. 03050, Ciudad de México,  
Tel/Fax: (52 55) 8984-7848  
E-mail: [info@fmgimnasia.org.mx](mailto:info@fmgimnasia.org.mx)



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## NIVELES

Nivel 1	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	1) Rodada al frente Tuck 2) Rodada al frente Tuck a levantarse con 1 pierna 3) Rueda de carro a juntar piernas
2 <sup>do</sup> Ejercicio	1) Rodada atrás Tuck 2) Rodada atrás Tuck 3) Rodada atrás Pike

Nivel 2	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	1) Parada de manos a rodada al frente a levantarse a 1 pierna 2) Rueda de carro 3) Rueda de carro a juntar piernas 4) Rodada atrás Tuck
2 <sup>do</sup> Ejercicio	1) Impulso, redondilla a salto extendido 2) Rodada atrás Tuck 3) Rodada atrás Tuck 4) Rodada atrás Pike

Nivel 3	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	1) Impulso, Rueda de carro 2) Redondilla a salto extendido 3) Rodada atrás a manos y a bajar piernas juntas en PIKE
2 <sup>do</sup> Ejercicio	1) Carrera, redondilla 2) Flic Flac 3) Salto extendido

Nivel 4	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	1) Impulso, redondilla 2) Flic Flac 3) Flic Flac, Salto extendido
2 <sup>do</sup> Ejercicio	1) Carrera, redondilla 2) Flic Flac 3) Flic Flac, Salto extendido 4) Rodada atrás Pike

Nivel 5	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	1) Carrera, Redondilla 2) Flic Flac 3) Flic Flac 4) Flic Flac 5) Flic Flac, salto extendido
2 <sup>do</sup> Ejercicio	1) Carrera, Redondilla 2) Flic Flac 3) Flic Flac 4) Flic Flac 5) Mortal atrás Tuck

Nivel 6	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	1) Carrera, Redondilla 2) Flic Flac 3) Flic Flac 4) Flic Flac 5) Flic Flac 6) Flic Flac 7) Flic Flac 8) Mortal atrás Tuck
2 <sup>do</sup> Ejercicio	1) Carrera, Redondilla 2) Flic Flac 3) Flic Flac 4) Flic Flac 5) Flic Flac 6) Flic Flac 7) Flic Flac 8) Mortal atrás Pike



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Nivel 7		Nivel 8	
1 <sup>er</sup> Ejercicio	1) Carrera, redondilla 2) Whipback (Tempo) 3) Flic Flac 4) Flic Flac 5) Flic Flac 6) Flic Flac 7) Flic Flac 8) Mortal atrás Straight	1 <sup>er</sup> Ejercicio	El ejercicio debe ser de 8 elementos  Mínimo de DIF de ejercicio 1.6 Máximo de DIF del ejercicio 1.9 Máximo de DIF por elemento 0.6
2 <sup>do</sup> Ejercicio	1) Carrera, redondilla 2) Whipback (Tempo) 3) Whipback (Tempo) 4) Flic Flac 5) Flic Flac 6) Flic Flac 7) Flic Flac 8) Mortal atrás Pike	2 <sup>do</sup> Ejercicio	El ejercicio debe ser de 8 elementos  Mínimo de DIF de ejercicio 1.8 Máximo de DIF del ejercicio 3.3 Máximo de DIF por elemento 1.3 El ejercicio debe ser de 8 elementos El 8vo elemento debe ser un mortal con mínimo 360° de giro

## TABLA DE ELEMENTOS PERMITIDOS

Element	Difficulty
Round-off	0.1
Front Handspring	0.1
Flic-flac	0.1
Whipback (tempo salto)	0.2
Back somersault (ss)	0.5
Back somersault	0.6
Back somersault	0.6
Front somersault	0.6
Front somersault	0.7
Back ss with ½ twist	0.7
Barani	0.8
Back ss with 1/1 twist	0.9
Front ss with 1/1 twist	1.0
Back ss with 1½ twist	1.1
Front ss with 1½ twist	1.2
Back ss with 2/1 twist	1.3



# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

## Listado de Elementos Permitidos

ID	Descripción	Inicial	Rotación	Dirección	Giro	Final	Posición	Valor			
								0	<	/	^
01 /Id	Salto /	Pie	-	-	-	Pie	/	0.1	0.1	0.1	0.0
02 /Id	Salto o	Pie	-	-	-	Pie	o	0.1	0.1	0.1	0.0
03 /Id	Salto <	Pie	-	-	-	Pie	<	0.1	0.1	0.1	0.0
04 /Id	Salto ^	Pie	-	-	-	Pie	^	0.1	0.1	0.1	0.1
05 /Id	Salto con 1/2 giro	Pie	-	-	1/2	Pie	/	0.1	0.1	0.1	0.0
06 /Id	Salto con 1/1 giro	Pie	-	-	1/1	Pie	/	0.2	0.2	0.2	0.0
07 /Id	Salto a Sentado	Pie	-	-	-	Sentado	/	0.1	0.1	0.1	0.0
08 /Id	Salto con 1/2 giro a sentado	Pie	-	-	1/2	Sentado	/	0.1	0.1	0.1	0.0
09 /Id	Salto con 1/1 giro a sentado	Pie	-	-	1/1	Sentado	/	0.2	0.2	0.2	0.0
10 /Id	De sentado a facial	Sentado	1/4	Frente	-	Facial	o, <	0.1	0.1	0.1	0.0
11 /Id	De facial a sentado	Facial	1/4	Atrás	-	Sentado	/	0.1	0.1	0.1	0.0
12 /Id	De sentado a 4 puntos	Sentado	1/4	Frente	-	Cuatro puntos	/	0.1	0.1	0.1	0.0
13 /Id	De sentado a pie	Sentado	-	-	-	Pie	/	0.1	0.1	0.1	0.0
14 /Id	De sentado a pie con 1/2 giro	Sentado	-	-	1/2	Pie	/	0.1	0.1	0.1	0.0
15 /Id	De sentado a pie con 1/1 giro	Sentado	-	-	1/1	Pie	/	0.2	0.2	0.2	0.0
16 /Id	De sentado a sentado con 1/2 giro	Sentado	-	-	1/2	Sentado	/	0.1	0.1	0.1	0.0
17 /Id	Salto a cuatro puntos	Pie	1/4	Frente	-	Cuatro puntos		0.1	0.1	0.1	0.0
18 /Id	De 4 puntos a pie	Cuatro puntos	1/4	Atrás	-	Pie	/	0.1	0.1	0.1	0.0
19 /Id	De 4 puntos a facial	Cuatro puntos	-	-	-	Facial	/	0.1	0.1	0.1	0.0
20 /Id	De 4 puntos rotación al frente a espalda	Cuatro puntos	2/4	Frente	-	Espalda	o, <	0.2	0.2	0.2	0.0
21 /Id	De 4 puntos rotación atrás a espalda	Cuatro puntos	2/4	Atrás	-	Espalda	o, <	0.2	0.2	0.2	0.0
22 /Id	De 4 puntos a mortal al frente	Cuatro puntos	3/4	Frente	-	Pie	o, <	0.3	0.3	0.3	0.0
23 /Id	Salto a Facial	Pie	1/4	Frente	-	Facial	o, <, /	0.1	0.1	0.1	0.0
24 /Id	Salto con 1/2 giro a Facial	Pie	1/4	Atrás	1/2	Facial	/	0.2	0.2	0.2	0.0
25 /Id	Salto con 1/1 giro a Facial	Pie	1/4	Frente	1/1	Facial	/	0.3	0.3	0.3	0.0
26 /Id	Facial con 1/4 giro + 1/4 giro facial(Cruise)	Facial	2/4	Atrás	1/2	Facial	/	0.3	0.3	0.3	0.0
27 /Id	Facial con 1/4 giro + 1/4 giro facial(Cruise) con 1/2 giro a espalda	Facial	2/4	Atrás	1/1	Espalda	/	0.4	0.4	0.4	0.0
28 /Id	De facial, 1/2 giro a espalda	Facial	-	-	1/2	Espalda	/	0.1	0.1	0.1	0.0
29 /Id	De facial, 1/1 giro a facial	Facial	-	-	1/1	Facial	/	0.2	0.2	0.2	0.0
30 /Id	De facial a pie	Facial	1/4	-	-	Facial	/	0.1	0.1	0.1	0.0
31 /Id	De facial a pie con 1/2 giro	Facial	1/4	Atrás	1/2	Pie	/	0.2	0.2	0.2	0.0
32 /Id	De facial a pie con 1/1 giro	Facial	1/4	Atrás	1/1	Pie	/	0.3	0.3	0.3	0.0
33 /Id	De facial, 2/4 vuelta al frente a espalda	Facial	2/4	Frente	-	Espalda	o, <, /	0.2	0.2	0.2	0.0
34 /Id	De facial, 2/4 vuelta atrás a espalda	Facial	2/4	Atrás	-	Espalda	o, <, /	0.2	0.2	0.2	0.0
35 /Id	Salto a Espalda	Pie	1/4	Atrás	-	Espalda	o, <, /	0.1	0.1	0.1	0.0
36 /Id	Salto con 1/2 giro a espalda	Pie	1/4	Frente	1/2	Espalda	/	0.2	0.2	0.2	0.0
37 /Id	De espalda, 1/2 giro a facial	Espalda	-	-	1/2	Facial	/	0.1	0.1	0.1	0.0
38 /Id	De espalda, 1/1 giro a espalda	Espalda	-	-	1/1	Espalda	/	0.2	0.2	0.2	0.0
39 /Id	De espalda a espalda con 1/2 giro (Cradle)	Espalda	2/4	Frente	1/2	Espalda	/	0.3	0.3	0.3	0.0
40 /Id	De espalda a pie	Espalda	1/4	Frente	-	Pie	/	0.1	0.1	0.1	0.0
41 /Id	De espalda a pie con 1/2 giro	Espalda	1/4	Frente	1/2	Pie	/	0.2	0.2	0.2	0.0
42 /Id	De espalda a pie con 1/1 giro	Espalda	1/4	Frente	1/1	Pie	/	0.3	0.3	0.3	0.0
43 /Id	De espalda a pie con 1 1/2 giro	Espalda	1/4	Frente	3/2	Pie	/	0.4	0.4	0.4	0.0



# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

44 /Id	Pullover a facial	Espalda	2/4	Atrás	-	Facial	o, <	0.2	0.2	0.2	0.0
45 /Id	Pullover con 1/2 giro a espalda	Espalda	2/4	Atrás	1/2	Espalda	o, <	0.3	0.3	0.3	0.0
46 /Id	Pullover con 1/1 giro a facial	Espalda	2/4	Atrás	1/1	Facial	o, <	0.4	0.4	0.4	0.0
47 /Id	Pullover a pie	Espalda	3/4	Atrás	-	Pie	o, <	0.3	0.3	0.3	0.0
48 /Id	Pullover con 1/2 giro a pie	Espalda	3/4	Atrás	1/2	Pie	o, <	0.4	0.4	0.4	0.0
49 /Id	Pullover Mortal de espalda a espalda	Espalda	4/4	Atrás	-	Espalda	o, <	0.4	0.4	0.4	0.0
50 /Id	Pullover con 1/1 giro a pie	Espalda	3/4	Atrás	1/1	Pie	o, <	0.5	0.5	0.5	
51 /Id	Salto 3/4 al frente	Pie	3/4	Frente	-	Espalda	o, <, /	0.3	0.3	0.3	0.0
52 /Id	Salto con 1/2 giro -3/4 al frente	Pie	3/4	Atrás	1/2	Espalda	/	0.4	0.4	0.4	0.0
53 /Id	Mortal de espalda a espalda al frente	Espalda	4/4	Frente	-	Espalda	o, <, /	0.5	0.6	0.6	0.0
54 /Id	Ball out	Espalda	5/4	Frente	-	Pie	o, <, /	0.5	0.6	0.6	0.0
55 /Id	Barani ball out	Espalda	5/4	Frente	1/2	Pie	o, <, /	0.7	0.7	0.7	0.0
56 /Id	Rudy ball out	Espalda	5/4	Frente	3/2	Pie	o, <, /	0.9	0.9	0.9	0.0
57 /Id	Mortal frente	Pie	4/4	Frente	-	Pie	o, <, /	0.5	0.6	0.6	0.0
58 /Id	Barani	Pie	4/4	Frente	1/2	Pie	o, <, /	0.6	0.6	0.6	0.0
59 /Id	Mortal frente con 1/1 giro	Pie	4/4	Frente	1/1	Pie	o, <, /	0.7	0.7	0.7	0.0
60 /Id	Rudy	Pie	4/4	Frente	3/2	Pie	o, <, /	0.8	0.8	0.8	0.0
61 /Id	1 3/4 mortal al frente	Pie	7/4	Frente	-	Espalda	o, <	0.8	0.9	0.9	0.0
62 /Id	Half out o	Pie	8/4	Frente	1/2	pie	o	1.1	1.1	1.1	0.0
63 /Id	Half out <	Pie	8/4	Frente	1/2	pie	<	1.3	1.3	1.3	0.0
64 /Id	3/4 atrás	Pie	3/4	Atrás	-	Facial	o, <, /	0.3	0.3	0.3	0.0
65 /Id	5/4 atrás	Pie	5/4	Atrás		Espalda	o, <	0.6	0.6	0.6	0.0
66 /Id	Cody	Facial	5/4	Atrás	-	Pie	o, <, /	0.6	0.7	0.7	0.0
67 /Id	Mortal atrás	Pie	4/4	Atrás	-	Pie	o, <, /	0.5	0.6	0.6	0.0
68 /Id	Mortal atrás con 1/1 giro	Pie	4/4	Atrás	1/1	Pie	/	0.7	0.7	0.7	0.0
69 /Id	Mortal atrás con 2/1 giro	Pie	4/4	Atrás	2/1	Pie	/	0.9	0.9	0.9	0.0
70 /Id	Doble mortal atrás o	Pie	8/4	Atrás	-	Pie	o	1.1	1.1	1.1	0.0
71 /Id	Doble mortal atrás <	Pie	8/4	Atrás	-	Pie	<	1.3	1.3	1.3	0.0

**NOTA:** Los elementos de esta lista son los únicos con los que se podrán armar las rutinas de Niveles 6, 7 y 8. En el dado caso de que un elemento exceda el máximo de Dificultad por el elemento permitida, solo se le dará el valor máximo por elemento del nivel en cuestión.

**“HONOR Y ESPÍRITU DEPORTIVO”  
“POR LA SUPERACIÓN DE LA GIMNASIA NACIONAL”**



**Ing. Oscar Adams Ortiz**  
Coordinador Técnico Nacional GT