



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

FEDERACIÓN MEXICANA DE GIMNASIA  
COMITÉ TÉCNICO NACIONAL  
DE GIMNASIA RÍTMICA 2025-2028

## PROGRAMA COMPETITIVO NACIONAL

| PROGRAMA COMPETITIVO INDIVIDUAL |                                                 |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                            |                                                                      |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| DB                              | I-B                                             | I-B ELITE<br>(SELECC.<br>NAL)       | I-A                                 | II-A Y B                            | PRE JUNIOR                          | III                                 | PRE III ML                          | IV                                  | IV ML                               | V                                                                          | V ML                                                                 |
|                                 |                                                 |                                     |                                     |                                     |                                     | Hasta 0.6<br>c/u                    | Hasta 0.6<br>c/u                    | Hasta 0.50<br>c/u                   | Hasta 0.50<br>c/u                   | Hasta 0.40 c/u                                                             | Hasta 0.40<br>c/u                                                    |
|                                 | 8 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUII<br>1 ROT             | 8 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 6 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 6 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 6 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 6 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 6 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 5 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 6 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT | 4 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT                                        | 5 DB<br>1 SALTO<br>1 EQUIL<br>1 ROT                                  |
|                                 | 4 R MAX                                         | 4 R MAX                             | 3 R MAX                             | 3 R MAX                             | 3 R MAX                             | 3 R MAX                             | 3 R MAX<br>0.70 C/U<br>MAX 4<br>ROT | 2 R MAX                             | 3 R MAX<br>0.70 C/U<br>MAX 4<br>ROT | 2 R ( de las<br>cuales 1 con<br>preacrobatic<br>o)<br>1 ROT<br>(base=0.20) | 3 R MAX<br>0.70 C/U<br>MAX 4<br>ROT (base 2<br>rotaciones =<br>0.20) |
| DA                              | 1 MIN-15<br>MAX                                 | 1 MIN-15<br>MAX                     | 1 MIN-12<br>MAX                     | 1 MIN-12<br>MAX                     | 1 MIN-12<br>MAX                     | 1 MIN-10<br>MAX                     |                                     | 1 MIN-8<br>MAX                      |                                     | 1 MIN-6 MAX                                                                |                                                                      |
|                                 | MAX 8<br>DB/ 3<br>PREACRO                       | MAX 8<br>DB/3<br>PREACRO            | MAX 6<br>DB/ 3<br>PREACR<br>O       | MAX 6<br>DB/ 3<br>PREACRO           | MAX 6 DB/3<br>PRECRO                | MAX 6 DB/3<br>PREACRO               |                                     | MAX 5 DB/<br>3 PREACROB             |                                     | MAX 4 DB/ 3<br>PREACRO                                                     |                                                                      |
|                                 | MÁXIMO 3 DA CONSECUTIVAS EN POSICIÓN EN EL PISO |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                            |                                                                      |
| FaltasArtísti<br>cas            | Máximo 10 puntos                                |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                            |                                                                      |
| Faltas<br>Técnicas              | Máximo 10 puntos                                |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                     |                                                                            |                                                                      |

\*\* ML para los R 4 rotaciones máximo- 5 rotaciones o + invalida el R



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## PROGRAMA COMPETITIVO CONJUNTOS

| PROGRAMA COMPETITIVO CONJUNTO |                                                                           |                                                                           |                                                                                          |                                                                             |                                                                                          |                                                                                  |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| DB                            | MAYOR                                                                     | JUVENIL                                                                   | INFANTIL B                                                                               | INFANTIL A ML                                                               | INFANTIL A                                                                               | TERCIA                                                                           |
|                               | 9 DB / DE MÁXIMO                                                          | 6 DB / DE MÁXIMO                                                          | 6 DB / DE MÁXIMO                                                                         | 6 DB MÁXIMO                                                                 | 5 DB /DE MÁXIMO                                                                          | 5 DB MÁXIMO                                                                      |
|                               | EN ORDEN DE EJECUCIÓN<br>4 DB SIN INTERCAMBIO<br>4 DE DIF CON INTERCAMBIO | EN ORDEN DE EJECUCIÓN<br>3 DB SIN INTERCAMBIO<br>3 DE DIF CON INTERCAMBIO | EN ORDEN DE EJECUCIÓN<br><br>3 DB SIN INTERCAMBIO (0.60 max)<br>3 DE DIF CON INTERCAMBIO | EN ORDEN DE EJECUCIÓN<br><br>6 DB<br>1 DE CADA GRUPO CORPORAL y 3 DB LIBRES | EN ORDEN DE EJECUCIÓN<br><br>3 DB SIN INTERCAMBIO (0.50 max)<br>2 DE DIF CON INTERCAMBIO | EN ORDEN DE EJECUCIÓN<br>3 DB SIN INTERCAMBIO (0.30)<br>2 DE DIF CON INTERCAMBIO |
|                               | 1 R MÁX                                                                   | 1 R MÁX                                                                   | 1 R MÁX                                                                                  | 2 R MAX                                                                     | 1 R MÁX                                                                                  | 1 R MÁX                                                                          |
|                               | MÍNIMO 1 SALTO, 1 EQUILIBRIO, 1 GIRO                                      |                                                                           |                                                                                          |                                                                             |                                                                                          |                                                                                  |
| DA                            | DC 9 MIN-14 MÁX                                                           | DC 6 MIN-10 MAX                                                           | DC 6 MIN-8 MAX                                                                           | DC 6 MIN-8 MAX                                                              | DC 5 MIN-8 MAX                                                                           | DC 3 MIN-7 MAX                                                                   |
|                               | MIN 3 CC, 3 CR, 3<br>                                                     | MIN 2 CC, 2 CR, 2<br>                                                     | MIN 2 CC, 2 CR, 2<br>                                                                    | MIN 3 CC, 3 CR (máx 2 CR consecutivas)                                      | MIN 2 CC, 2 CR, 1<br>                                                                    | MIN 1 CC, 1 CR, 1<br>                                                            |
| Faltas Artísticas             | MÁXIMO 10 PUNTOS                                                          |                                                                           |                                                                                          |                                                                             |                                                                                          |                                                                                  |
| Faltas Técnicas               | MÁXIMO 10 PUNTOS                                                          |                                                                           |                                                                                          |                                                                             |                                                                                          |                                                                                  |

- 4 metros de distancia para la tertia
- 4 metros de distancia para conjunto A
- 5 metros de distancia para conjunto B y C
- 6 metros de distancia para conjunto juvenil
- 8 metros de distancia para conjunto mayor



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

| PROGRAMA FORMATIVO CLASE VI |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DB                          | MANOS LIBRES                                                                 | APARATOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                             | 5 DB Máximo<br>1 salto<br>1 equilibrio<br>1 rotación<br>Valor 0.30 máx       | 4 DB Máximo (1 de cada grupo corporal)<br>3 DB sin intercambio 0.30<br>1 DE (dif con intercambio) 2mts de distancia (VIA)<br>3mts de distancia (VIB)<br>4mts de distancia (VIC)                                                                                                                                                                             |
|                             | 2 riesgos<br>0.50 máx c/u                                                    | Todos los aparatos: 1 mediano lanzamiento 0.30<br><b>CUERDA</b><br>Máx 1 Rotación 0.30<br>Máx 1 Escapada 0.30<br>Máx 1 Serie de Saltitos 0.30<br><b>ARO</b><br>Máx 1 Rotación 0.30<br>Máx 1 Peonza en una parte del cuerpo 0.30<br>Máx 1 Paso a través 0.30<br><b>PELOTA</b><br>Máx 1 Bote 0.30<br>Máx 1 Rodamiento 2 segmentos 0.30<br>Máx 1 Mov. a 8 0.30 |
|                             | 2 W con diferente técnica 0.20 c/u                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| DA                          | Min 3 máx 6<br>Mínimo 1 CC y 1 CR (únicamente pueden tener 2CR consecutivas) | Min. 3 máx 5<br>Min 1 CC y 1 CR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Faltas Artísticas           | MÁXIMO 10 PUNTOS                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Faltas Técnicas             | MÁXIMO 10 PUNTOS                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

- EN LAS CATEGORÍAS COMPETITIVAS I, II,III,IV y V los aparatos deberán ser homologados conforme al reglamento técnico FIG
- En la categoría VI se permiten aparatos no homologados
- El máximo de gimnastas inscritas por quinteta son 7 de las cuales únicamente 3 a 5 gimnastas máximo en el tapiz
- CLASE VI A distancia 2 metros y altura como en el CDP
- CLASE VI B distancia 3metros y altura como en el CDP
- CLASE VI C distancia 4 metros y altura como en CDP
- En aparato, máximo dos CR consecutivas

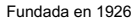


Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## PROGRAMA DE DESARROLLO 2026

| N1                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ARTÍSTICO                                                                                                                                                                               |                                                                         |                                                                                                                            | EJECUCIÓN                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                      |
| ML                                                                                                                                                                                                                                            | PELOTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                         |                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                      |
| 4 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal de las cuales 1 con pierna no dominante) (0.30 c/u)<br>1 elemento preacrobático (0.30)<br>2 rotaciones verticales aisladas (0.30 c/u)<br>1 onda corporal 0.30<br><br><b>Total 2.4 pts</b> | 4 dificultades corporales con aparato ( 1 de cada grupo corporal, 1 con mano no dominante y 1 con pierna no dominante) (0.30)<br>1 elemento preacrobático (0.30)<br>2 rotaciones verticales aisladas (0.30c/u)<br>1 onda corporal (0.30)<br><br>Grupos técnicos de aparatos- con valor de 0.30 c/u<br>1 rodameinto sobre un segmento corporal<br>2 rebotes (1 con mano izq y 1 con derecha)<br>1 circunducción plano sagital<br>1 lanzamiento mediano una o dos manos (brazo extendido y con recepción)<br><b>Total 3.9 pts</b> | 2 series de pasos de danza<br>Expresión corporal<br><br>1 cambio dinámico<br>Conexiones<br>Ritmo<br>Normas de la música<br><br>Interrupción de la continuidad<br>Final ejercicio-música | 0.30<br>0.30<br><br>0.30<br>0.10<br>010<br>0.30<br><br>0.60<br><br>0.30 | c/u<br>ausencia en el 50% del ejercicio<br><br>cada vez<br>cada vez<br>Normas no conforme<br><br><b>Nota máxima 10.00p</b> | De acuerdo al código de puentuación FIG<br><br><br><br><br><b>Nota máxima 10.00p</b> |



Fundada en 1926

| N2                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ARTÍSTICO                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                                                                                         | EJECUCION                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                      |
| ML                                                                                                                                                                                                                                                                        | CUERDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                      |
| <p>4 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal de las cuales 1 con pierna no dominante) (0.30,0.40)</p> <p>2 elementos preacrobáticos aislados 0.30 c/u</p> <p>1 serie de dos chainees en relevé 0.30</p> <p>1 onda corporal 0.30</p> <p><b>Total 2.8 pts</b></p> | <p>4 dificultades corporales con aparato ( 1 de cada grupo corporal, 1 con la mano no dominante y 1 con pierna no dominante) (0.30 Y 0.40)</p> <p>1 elemento preacrobático (0.30)</p> <p>2 rotaciones verticales aisladas (0.30 c/u)</p> <p>1 onda corporal (1 x 0.30)</p> <p>Grupos técnicos de aparatos- con valor de 0.30 c/u</p> <p>1 Paso a través</p> <p>1 Escapada</p> <p>1 Serie de saltitos</p> <p>1 serie de 3 rotaciones (plano sagital)</p> <p>1 lanzamiento mediano con recepción de una o dos manos</p> <p><b>Total 4.30 pts</b></p> | <p>2 series de pasos de danza</p> <p>Expresión corporal</p><br><p>1 cambio dinámico</p> <p>Conexiones</p> <p>Rítmico</p> <p>Normas de la música</p><br><p>Interrupción de la continuidad</p> <p>Final ejercicio-música</p> | <p>0.30</p> <p>0.30</p><br><p>0.30</p> <p>010</p> <p>0.10</p> <p>0.30</p><br><p>0.60</p><br><p>0.30</p> | <p>c/u</p> <p>ausencia en el 50% del ejercicio</p><br><p>cada vez</p> <p>cada vez</p> <p>Normas no conforme</p><br><br><p><b>Nota máxima 10.00p</b></p> | <p>De acuerdo al código de puntuación FIG</p><br><br><br><br><br><br><p><b>Nota máxima 10.00</b></p> |



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

| N3                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ARTÍSTICO                                                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                                                                                  | EJECUCION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| ML                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ARO Y CLAVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                         |                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal de las cuales 1 con pierna no dominante) (0.30,0.40, 0.50)<br>1 R sin cambio de nivel y/o eje (max 2 rotaciones) (0.30)<br>1 serie de dos chainees en relevé (0.30)<br>2 ondas corporales (1 0.30c/u)<br><br><b>Total 3.20 pts</b> | 4 dificultades corporales con aparato ( 1 de cada grupo corporal, 1 con mano no dominante y 1 con pierna no dominante) (0.30, 0.40, 0.50)<br>1 R de 1 rotación lanzam mediano o grande (0.30)<br>1 onda corporal (1 X 0.30)<br><b>ARO</b><br><br>Grupos técnicos de aparatos- con valor de 0.30 c/u<br>1 Largo rodamiento (2 segmentos corporales)<br>1 Rotación del aro alrededor de su eje (mano)<br>1 serie de 3 rotaciones (plano sagital)<br>1 paso a través del aro<br>1 Retroceso<br>2 medianos lanzamientos ejecutados con técnicas diferentes<br><br><b>CLAVAS</b><br><br>Grupos técnicos con valor de 0.30 c/u<br>1 serie de rotaciones de 2 clavav<br>1 pequeño lanzamiento de 2 clavav<br>1 mov. Asimetrico<br>1 circunducción de dos clavav<br>1 molinos<br>2 medianos lanzamientos de 1 clava dif. técnicas<br><b>Total 4.70 pts</b> | 2 series de pasos de danza<br>Expresión corporal<br><br>1 cambio dinámico<br>Conexiones<br>Rítmov<br>Normas de la música<br><br>Interrupción de la continuidad<br>Final ejercicio-música | 0.30<br>0.30<br><br>0.30<br>010<br>0.10<br>0.30<br><br>0.60<br><br>0.30 | c/u<br>ausencia en el 50%<br><br>cada vez<br>cada vez<br>Normas no conforme<br><br><br><br><br><br><br><b>Nota máxima 10.00p</b> | De acuerdo al código de puntuación FIG<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>< |



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

| N4                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ARTÍSTICO                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                                                                         | EJECUCION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ML                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ARO, PELOTA Y CINTA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                           |                                                                     |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal de las cuales 1 con pierna no dominante) (0.30, 0.40, 0.50)<br>1 R con cambio de nivel y/o eje (max 2 rotaciones) (0.30)<br>1 serie de dos chainees en relevé (0.30)<br>2 ondas corporales (0.30 c/u)<br><br><b>Total 3.70 pts</b> | 4 dificultades corporales con aparato ( 1 de cada grupo corporal, 1 con mano no dominante y 1 con pierna no dominante) (0.30, 0.40 y 0.50)<br>1 R de 1 rotación lanzamiento mediano o grande (0.30)<br>1 onda corporal (1 x 0.30)<br>2 DA máximo (1 base y 2 criterios) (0.30)<br><b>ARO</b><br>Grupos técnicos de aparatos- con valor de 0.30 c/u<br>1 Largo rodamiento (2 segmentos corporales)<br>1 Rotación del aro alrededor de su eje (mano)<br>1 serie de 3 rotaciones<br>1 Paso a través del aro<br>1 Rotación del aro en otra parte del cuerpo<br>2 Medianos lanzamientos ejecutados con técnicas diferentes<br><br><b>PELOTA</b><br>Grupos técnicos con valor de 0.30 c/u<br>1 Rodamiento por 2 segmentos corporales<br>2 Rebotes (activo y/o serie) (uno con mano no dominante)<br>1 Mov en 8<br>2 mMedianos lanzamientos (1 con recepción de una mano)<br>1 transmisión<br><b>CINTA</b><br>Grupos técnicos de aparatos con valor de 0.30 c/u<br>1 Circunducción<br>2 Espirales (1 con mano no dominante)<br>2 serpentinas( una con mano no dominante)<br>1 Escapada<br>1 Paso a través<br><br><b>Total 5.30 pts</b> | 2 series de pasos de danza<br>Expresión corporal<br><br>1 cambio dinámico<br>Conexiones<br>Rítmico<br>Normas de la música<br><br>Interrupción de la continuidad<br>Final ejercicio-música | 0.30<br>0.30<br><br>0.30<br>010<br>0.10<br>0.30<br><br>0.60<br>0.30 | c/u<br>ausencia de expresión en el 50% del ejercicio<br><br>cada vez<br>cada vez<br>Normas no conforme<br><br><br><br><br><br><b>Nota máxima 10.00p</b> | De acuerdo al código de puntuación FIG<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><br> |



Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

| N5 (VARONIL)                                                                                                   |                                                                                                                                            | ARTÍSTICO                      |      |                                               | EJECUCION                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                     |                                                                                                                                            |                                |      |                                               |                                        |
| ML                                                                                                             | ARO, PELOTA Y CINTA                                                                                                                        |                                |      |                                               |                                        |
| 5 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal de las cuales 1 con pierna no dominante) (0.30-0.40, 0.50) | 4 dificultades corporales con aparato ( 1 de cada grupo corporal, 1 con mano no dominante y 1 con pierna no dominante) (0.30, 0.40 y 0.50) | 2 series de pasos de danza     | 0.30 | c/u                                           | De acuerdo al código de puntuación FIG |
| 1 R Con cambio de nivel y/o eje (max 2 rotaciones)( 0.30)                                                      | 1 R de 1 rotación lanzamiento mediano o grande (0.30)                                                                                      | Expresión corporal             | 0.30 | ausencia de expresión en el 50% del ejercicio |                                        |
| 1 serie de dos chainees en relevé (0.30)                                                                       | 1 onda corporal (1 x 0.30)                                                                                                                 | 1 cambio dinámico              | 0.30 | cada vez                                      | Nota máxima 10.00p                     |
| 2 ondas corporales (0.30 c/u)                                                                                  | 2 DA máximo (1 base y dos criterios) (0.30)                                                                                                | Conexiones                     | 010  | cada vez                                      |                                        |
| Total 3.7 pts                                                                                                  | ARO                                                                                                                                        | Ritmo                          | 0.10 | Normas no conforme                            | Nota máxima 10.00p                     |
|                                                                                                                |                                                                                                                                            | Normas de la música            | 0.30 |                                               |                                        |
|                                                                                                                |                                                                                                                                            | Interrupción de la continuidad | 0.60 |                                               |                                        |
|                                                                                                                |                                                                                                                                            | Final ejercicio-música         | 0.30 |                                               |                                        |
|                                                                                                                |                                                                                                                                            |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | Grupos técnicos de aparatos- con valor de 0.30 c/u                                                                                         |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 Largo rodamiento (2 segmentos corporales)                                                                                                |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 Rotación del aro alrededor de su eje (mano)                                                                                              |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 Serie de 3 rotaciones (plano sagital)                                                                                                    |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 Rotación del aro en otra parte del cuerpo                                                                                                |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 Paso a través del aro                                                                                                                    |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 2 medianos lanzamientos ejecutados con técnicas diferentes                                                                                 |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | PELOTA                                                                                                                                     |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | Grupos técnicos con valor de 0.30 c/u                                                                                                      |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 Rodamiento por 2 segmentos corporales                                                                                                    |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 serie de rebotes                                                                                                                         |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 circunducción                                                                                                                            |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 mov en 8                                                                                                                                 |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 2 medianos lanzamientos (1 con recepción de 1 mano)                                                                                        |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 transmisión                                                                                                                              |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | CINTA                                                                                                                                      |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | Grupos técnicos de aparatos con valor de 0.30 c/u                                                                                          |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 circunducción                                                                                                                            |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 2 espirales (1 con mano no dominante)                                                                                                      |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 2 serpentinadas ( una con mano no dominante)                                                                                               |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 escapada                                                                                                                                 |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | 1 paso a través                                                                                                                            |                                |      |                                               |                                        |
|                                                                                                                | Total 5.30 pts                                                                                                                             |                                |      |                                               |                                        |





Fundada en 1926

# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## PROGRAMA FORMATIVO CONJUNTOS

### Nivel 1

| DUETOS (ML)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ARTÍSTICO                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                          |                                                                                                                                                              | EJECUCIÓN                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                         |
| ML                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                          |                                                                                                                                                              |                                                                                                         |
| 3 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal de las cuales una con pierna no dominante) (0.30 c/u)<br>2 elementos preacrobáticos aislados (0.30 c/u)<br>1 onda corporal (0.30 c/u)<br><br>3 Colaboraciones ( 1 con un elemento dinámico de rotación) (0.30 c/u)<br><br><b>Total 2.7 pts</b> |  | 2 series de pasos de danza<br>Expresión corporal<br><br>1 cambio dinámico<br>Trabajo simultaneo<br>Trabajo canon<br>Trabajo contraste<br>Conexiones<br>Ritmo<br>Normas de la música<br>Interrupción de la continuidad<br>Final ejercicio-música | 0.30<br>0.30<br><br>0.30<br>0.30<br>0.30<br>0.30<br>0.10<br>0.10<br>0.30<br>0.60<br>0.30 | c/u<br>Ausencia de expresión en el 50% del ejercicio<br><br><br><br><br><br>Cada vez<br>Cada vez<br>Normas no conforme<br><br><br><b>Nota máxima 10.00pm</b> | De acuerdo al código de puntuación FIG<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>Nota máxima 10.00p</b> |



Fundada en 1926

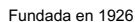
# Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

## Nivel 2

| TERCIA (PELOTA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | ARTÍSTICO                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                          | EJECUCIÓN                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                         |
| ML                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                         |
| 3 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal una de las cuales con la pierna no dominante) (0.30, 0,40)<br>1 intercambio (lanzamiento mediano o largo 4m) (0.30)<br>2 elementos preacrobáticos (0.30)<br>1 onda corporal (0.30 c/u)<br>1 colaboración con elemento dinámico de rotación (0.30)<br>2 CC (0.30 c/u)<br>1 rodamiento por 2 segmentos corporales (0.30)<br>1 mov en 8 (0.30)<br>1 rebote activo (0.30)<br><br><b>Total 4.20 pts</b> |  | 2 series de pasos de danza<br>Expresión corporal<br><br>1 cambio dinámico<br>Trabajo simultaneo<br>Trabajo canon<br>Trabajo contraste<br>Conexiones<br>Ritmo<br>Normas de la música<br>Interrupción de la continuidad<br>Final ejercicio-música | 0.30<br>0.30<br><br>0.30<br>0.30<br>0.30<br>0.30<br>0.10<br>0.10<br>0.30<br>0.60<br><br>0.30 | c/u<br>Ausencia de expresión en el 50% del ejercicio<br><br><br><br><br><br>Cada vez<br>Cada vez<br>Normas no conforme<br><br><b>Nota máxima 10.00pm</b> | De acuerdo al código de puntuación FIG<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>Nota máxima 10.00p</b> |

## Nivel 3

| CUARTETA (AROS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  | ARTÍSTICO                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                          | EJECUCIÓN                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIFICULTAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                         |
| ML                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                              |                                                                                                                                                          |                                                                                                         |
| 3 Dificultades corporales (1 de cada grupo corporal una de las cuales con la pierna no dominante) (0.30, 0.40, 0.50)<br>1 intercambio (lanzamiento mediano o largo 4,) (0.30)<br>2 elementos preacrobáticos (0.30 c/u)<br>1 onda corporal (0.30 c/u)<br>1 colaboración con elemento dinámico de rotación (0.30)<br>3 CC (0.30 c/u)<br>1 rotación del aro alrededor de su eje (mano) (0.30)<br>1 Rotación (s) eje sagital (0.30)<br>1 paso a través del aro (0.30)<br><br><b>Total 4.80 pts</b> |  | 2 series de pasos de danza<br>Expresión corporal<br><br>1 cambio dinámico<br>Trabajo simultaneo<br>Trabajo canon<br>Trabajo contraste<br>Conexiones<br>Rítmo<br>Normas de la música<br>Interrupción de la continuidad<br>Final ejercicio-música | 0.30<br>0.30<br><br>0.30<br>0.30<br>0.30<br>0.30<br>0.10<br>0.10<br>0.30<br>0.60<br><br>0.30 | c/u<br>Ausencia de expresión en el 50% del ejercicio<br><br><br><br><br><br>Cada vez<br>Cada vez<br>Normas no conforme<br><br><b>Nota máxima 10.00pm</b> | De acuerdo al código de puntuación FIG<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br><b>Nota máxima 10.00p</b> |



## NIVEL 4

- DURACIÓN DEL EJERCICIO DE 1:30 A 2:00 min (PENALIZACIÓN DE ACUERDO AL CÓDIGO DE PUNTUACIÓN)
- LAS REGLAS DE GENERALIDADES (ATUENDO, DISCIPLINA Y PÉRDIDAS Y RECUPERACIONES Y SALIDS DE APARATO ( E ACUERDO AL CÓDIGO)
- LOS APARATOS PUEDEN SER O NO HOMOLOGADOS