

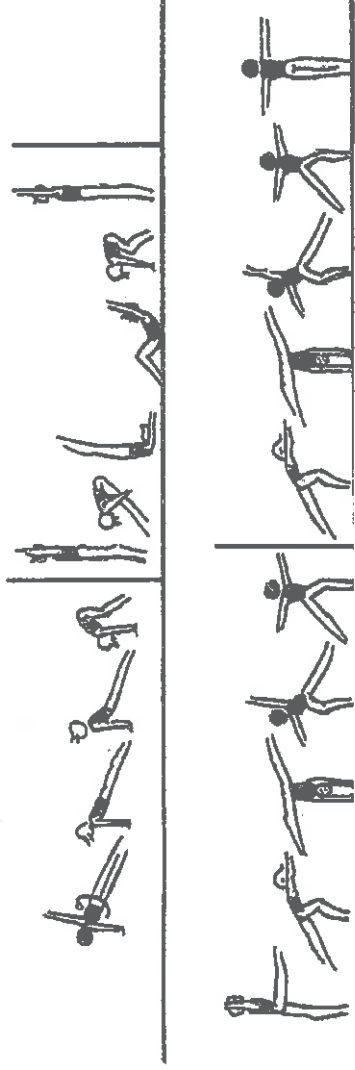
GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2019

EXERCICIS DE PROMOGYM

NIVELLS - 1-2-3-4

SUELO

PROMOGYM 1



El "Clavo" debe realizarse con las manos atrás en Promogym 1 y 2

La segunda rueda lateral debe realizarse como marca el dibujo.

PROMOGYM 3 Y 4



EJEMPLO PALOMA SALTO MEDIO GIRO TRAS LA RECEPCIÓN, NO SEGUIDOS, EN PROMOGYM 3 Y 4.

Aplicable para el resto de elementos similares del ejercicio de Promogym 4, una vez realizada la recepción 2" se ejecuta el salto con ½ giro.

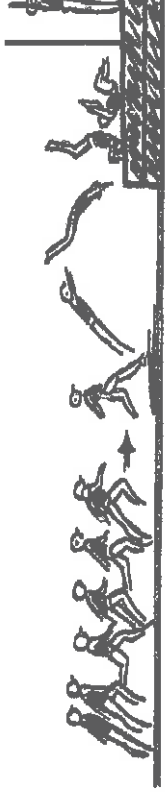
CABALLO CON ARCOS

PROMOGYM 1 Y 2

Altura del caballo 1,10m desde el borde de la colchoneta.

SALTO

PROMOGYM 1



La voltereta adelante puede ser con amplitud en la fase aérea.

PROMOGYM 1, 2,3 Y 4 Y NIVELES 1 Y 2

Permitido saltar con un trampolín o un “trampolín doble”

PARALELAS

En aquellos ejercicios en que se establece, para alguno de los factores, una altura de los vuelos $> 45^\circ$, esta se determinará desde la horizontal de los hombros.

PROMOGYM 1

Está permitido comenzar el ejercicio con unos pasos de carrera o subir al gimnasta con ayuda del entrenador

BARRA FIJA

En aquellos ejercicios en que se establece, para alguno de los factores, una altura de los vuelos $> 45^\circ$, esta se determinará desde la horizontal de la barra.

Los elementos a vertical tienen una tolerancia de 15° sin penalización como se reconoce en el código F.I.G.

Los elementos a 45° no tienen 15° de tolerancia.

Expectativa de los vuelos en barra fija:

Los hombros y caderas deberán estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado.





SUELO

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA



NORMATIVA PROMOGYM 1

DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y voltereta adelante a firmes seguido de otra voltereta adelante a la posición de sentado con piernas juntas y rectas brazos arriba	1 pt.				
2.- Apoyar manos por detrás elevando cadera pasando por plancha dorsal pasajera] ½ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta firmes	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
3.- Dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevando las piernas a la vertical pasajera (clavo con manos atrás) y rodar adelante hasta la posición de firmes	1 pt.			Falta de continuidad	0.3 - 0.5
4.- Dar un paso adelante y rueda lateral y seguido otra rueda lateral a juntar piernas.	1 pt.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Sentido del ejercicio diagonal + diagonal

NORMATIVA PROMOGYM 2

DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la posición de firmes, adelantar una pierna y realizar rueda lateral seguido de otra rueda lateral y realizar un giro de 90°	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
2.- Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) y rodar agrupado levantándose con un salto y giro de 180° dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevar piernas juntas a la vertical 2° (clavo con manos atrás)	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
3.- Rodar adelante hasta sentarse con piernas juntas y rectas brazos verticales, brazos atrás pasando por plancha dorsal pasajera ½ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta la posición de firmes	1 pt.			Falta de continuidad	0.3 - 0.5
4.- Carrera seguida de una rondada salto vertical..	1 pt.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Sentido del ejercicio diagonal



SUELO

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA



NORMATIVA PROMOGYM 3

DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos Realizar un salto con 180° de giro para colocarse en la diagonal.	1 pt.			Falta de repulsión	0.1 - 0.3 -0.5
2.- Paso al frente seguido de rueda lateral realizar otra rueda lateral y realizar un giro de 90°	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
3.-Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) a rodar adelante. con un salto y giro de 180°	1 pt.			Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
4.- Carrera seguida de una rondada salto arriba a firmes	1 pt.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación
Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal

NORMATIVA PROMOGYM 4

DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos + voltereta lanzada + giro de 180°	1 pt.			Falta de repulsión	0.1 - 0.3 -0.5
2.-Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-19), tras la recepción hacer un salto con un giro de 180° para colocarse en la diagonal	1 pt.			Falta de altura, forma, control	0.1 - 0.3 - 0.5
3.-Realizar dos ruedas laterales seguidas con un giro de 90° para realizar un apoyo invertido (pino) a rodar con piernas y brazos rectos salto 180° y realizar quinta al apoyo invertido a caer con los dos pies a la posición de firmes	1 pt.			Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
4.- Carrera seguida de una rondada flic-flac	1 pt.			Falta de continuidad	0.3 - 0.5



NORMATIVA PROMOGYM 1

CABALLO CON ARCOS



DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 pt.		No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0,1 - 0,3 - 0,5 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Vuelo a izda y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 pt.		No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1 - 0.3 - 0.5 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos)	1 pt.		Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos) y bajar a la posición de firmes	1 pt.		Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación



NORMATIVA PROMOGYM 2

CABALLO CON ARCOS



DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, vuelo a izquierda. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda	1 pt.		No hacer máxima apertura de piernas	0,1 - 0,3 - 0,5
			No subir la pierna de atrás	0,1 - 0,3 - 0,5
Balancear a derecha y sacar pierna derecha bajo la mano derecha Balancear a izquierda, pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha.	1 pt.		No hacer máxima apertura de piernas	0,1 - 0,3 - 0,5
			Falta de continuidad	0,3 - 0,5
Vuelo a izquierda, vuelo a derecha Balancear a izquierda, y sacar la pierna izquierda bajo la mano izquierda. Con las piernas abiertas péndulo a derecha, péndulo a izquierda, péndulo a derecha	1 pt.		No subir la pierna de atrás	0,1 - 0,3 - 0,5
			Falta de continuidad	0,3 - 0,5
Balancera a izquierda, pase de la pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha y pase de la pierna bajo la mano derecha y con 1/4 de giro a izquierda salir a la estación costal mano izquierda sobre arco izquierdo.	1 pt.		No hacer máxima apertura de piernas	0,1 - 0,3 - 0,5
			No subir la pierna de atrás	0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.			10 pt.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación				



NORMATIVA PROMOGYM 3

CABALLO CON ARCOS



DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECIFICA		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha,	1 pt.		No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad	0.1 - 0.3 -0.5 0,3 - 0,5
Tijera falsa con derecha adelante balancear derecha pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda,	1 pt.		No subir la pierna de atrás Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Tijera falsa con izquierda adelante Balancear izquierda	1 pt.		No subir la pierna de atrás Falta de continuidad	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contravuelo medio molino a la posición de firmes. (Salida con movimiento circular)	1 pt.		Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Se puede hacer el ejercicio en el sentido contrario.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 4

CABALLO CON ARCOS



DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pasar derecha bajo la mano derecha, tijera falsa	1 pt.		No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Pasar derecha bajo la mano derecha, tijera adelante y seguido tijera falsa al otro lado	1 pt.		No subir la pierna de atrás Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Balanceo a izquierda pasar pierna izquierda bajo mano izquierda y tijera adelante balanceo a izquierda y pase de pierna izquierda bajo mano izquierda balanceo a derecha y sacar pierna derecha	1 pt.		Falta de continuidad Falta de amplitud No subir la pierna de atrás	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5
Balanceo a izquierda y sacar pierna izquierda colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contravuelo medio molino a la posición de firmes. (Salida con movimiento circular)	1 pt.		Falta de continuidad Falta de extensión	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario.



NORMATIVA PROMOGYM 1

ANILLAS



DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos)	1 pt.		No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.3 -0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás Soltar anillas a recepcionar en la colchoneta.	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
4 pt.			10 pt.	

Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte mas alta del cuerpo.

Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.



NORMATIVA PROMOGYM 2

ANILLAS



DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos) Coger impulso atrás con piernas extendidas.	1 pt.		No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.3 -0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante. Vuelo atrás	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante. Vuelo atrás	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante. Salida de mortal atrás agrupado	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

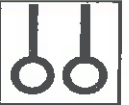
Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte mas alta del cuerpo.

Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.



NORMATIVA PROMOGYM 3

ANILLAS



DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos) y subir a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante. Vuelo atrás.	1 pt.		No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas Falta de altura en la toma de vuelo. Falta de continuidad	0.3 -0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Vuelo adelante. Vuelo atrás Dislocación hacia delante cuerpo extendido Vuelo atrás	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante. Vuelo atrás Vuelo adelante.	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Salida de mortal atrás extendido, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 pt.		Falta de altura en la salida Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte mas alta del cuerpo.

Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.



NORMATIVA PROMOGYM 4

ANILLAS



DIFICULTAD

EJECUCIÓN ESPECÍFICA

DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
En suspensión extendida, con brazos rectos, elevar las piernas juntas y rectas a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante. Vuelo atrás	1 pt.		Falta de altura en la toma de vuelo. Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Vuelo adelante. Vuelo atrás Dislocación hacia delante cuerpo extendido Vuelo atrás	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante. Vuelo atrás Vuelo adelante. Dislocación hacia atrás cuerpo extendido	1 pt.		Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante soltando anillas salida de mortal atrás extendido, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 pt.		Falta de altura en la salida Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.

Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.

NORMATIVA PROMOGYM 1

SALTO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una voltereta adelante sobre la colchoneta a ponerse de pie, firmes.	1 pt.			Falta amplitud primer vuelo	0,3-0,5
TOTAL	4 pt.				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de los colchones 60cm con un trampolín o trampolín doble.

NORMATIVA PROMOGYM 2

SALTO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una vertical finalizando tumbados en el colchón.	1 pt.			Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0,3-0,5 0,3-0,5
TOTAL	4 pt.				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de los colchones 80cm con un trampolín o trampolín doble.

NORMATIVA PROMOGYM 3

SALTO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín para realizar una Paloma EI- I.101	2 pt.			Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0,3-0,5 0,3-0,5
TOTAL	2pt.			10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del potro 1,10m con un trampolín o trampolín doble.

NORMATIVA PROMOGYM 4

SALTO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín para realizar uno de los siguientes saltos: Paloma EI- I.101 o Rondada	2.0 puntos			Falta amplitud primer vuelo	0,3-0,5
Paloma con giro (I.103) o Tsukahara agrupado (II.225)	3.0 puntos			Falta de repulsión segundo vuelo	0,3-0,5
TOTAL				10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del potro 1,20m con un trampolín o trampolín doble.



NORMATIVA PROMOGYM 1

PARALELAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Unos pasos de carrera y saltar al apoyo subiendo las piernas estiradas y apoyarlas sobre las bandas (Permitido ayuda del entrenador para subir al apoyo)	1pt.			Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Pasar brazos por arriba pasando por la posición de "X" y sacar las piernas por detrás	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante Rebotar a piernas estiradas sobre las bandas	1pt			Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Juntar las piernas, vuelo atrás y salir bajando entre las bandas cayendo a la posición de firmes	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de las Paralelas 1,50m sobre la colchoneta



NORMATIVA PROMOGYM 2

PARALELAS



DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Angulo 3", rebote a piernas dobladas, vuelo adelante	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo No mantener el angulo	0.1 - 0.3 - 0.5 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Vuelo atrás, vuelo adelante Vuelo por detrás y	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Salida desplazando mano izquierda por delante de la mano derecha, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal. *	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano

Altura de las paralelas 1,50 m sobre la colchoneta



NORMATIVA PROMOGYM 3

PARALELAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo braquial vuelo adelante para llegar al apoyo pasajero sentado,	1 pt.			Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5
Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas. Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas por detrás	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante,	1 pt.			Falta de amplitud	0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo atrás mínimo a la horizontal y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal *	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano

Altura de las paralelas 1,60 m desde la colchoneta.



NORMATIVA PROMOGYM 4

PARALELAS



DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	1 pt.		Brazos doblados	0.1 - 0.3 - 0.5
Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y realizar stalder 3"	1 pt.		Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Elevar la cadera y sacar piernas por detrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1 pt.		Piernas dobladas Falta de amplitud	0,1 - 0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo adelante, vuelo atrás a pino y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal *	1 pt.		Falta de amplitud No llegar a pino	0,1 - 0.3 - 0.5 0,50
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano

Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta



NORMATIVA PROMOGYM 1

BARRA



DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, flexionar brazos con el cuerpo extendido a pasar la barbilla la altura de la barra 2" Extender brazos y realizar una toma de vuelo.	1 pt.		0.3 -0.5
			0.1 - 0.3 - 0.5
			0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás Vuelo adelante.	1 pt.		0.1 - 0.3 - 0.5
			0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás Vuelo adelante.	1 pt.		0.1 - 0.3 - 0.5
			0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás Vuelo adelante y vuelo atrás para soltar la barra con 1/4 de giro a caer de pié sobre la colchoneta.	1 pt.		0.1 - 0.3 - 0.5
			0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.



NORMATIVA PROMOGYM 2

BARRA



DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, vuelta canaria al apoyo facial sobre la barra y realizar un pequeño despegue basculando los hombros hacia atrás y los pies hacia delante Vuelo atrás	1 pt.		Falta de extension Falta de amplitud Piernas dobladas o abiertas No realizar despegue	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5 0.5
Vuelo adelante vuelo atrás	1 pt.		Falta de extension Falta de amplitud	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5
Vuelo adelante vuelo atrás	1 pt.		Falta de extension Falta de amplitud	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5
Vuelo adelante			Falta de extension	0.1 - 0.3 -0.5
Vuelo atrás para soñar la barra realizando 1/4 de giro en el punto más alto del vuelo a caer firmes sobre la colchoneta.	1 pt.		Falta de extension Falta de amplitud	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

La amplitud de los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineadas con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.



NORMATIVA PROMOGYM 3

BARRA



DIFICULTAD

EJECUCIÓN ESPECIFICA

DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, elevación de las piernas a ángulo recto 2". Bajar las piernas y vuelta canaria.	1 pt.			Falta de extensión Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,50
Desde el apoyo realizar despegue con brazos estirados a la horizontal Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante.	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante,	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5 0,1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás para soltar la barra con 1/4 de giro a caer depié sobre la colchoneta.	1 pt.			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

La amplitud de los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineadas con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud



NORMATIVA PROMOGYM 4

BARRA



DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás y por delante báscula de impulso (kippe) y despegue sin detenerse	1 pt.		Brazos doblados Detenerse Despegue con brazos flexionados	0,1 - 0,3 - 0,5 0,50 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelta atrás girando sobre las manos con el cuerpo extendido y los brazos rectos.	1 pt.		Flexionar los brazos Flexionar el cuerpo Girar apoyandose con el cuerpo	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,3
Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Cambio de dirección.	1 pt.		Falta de amplitud al bascular Falta de amplitud en los vuelos.	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y Salida de Mortal Atrás Agrupado.	1 pt.		Falta de amplitud	0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

La amplitud de los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineadas con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA – 2019

EXERCICIS categoria de PROMOCIO

5è Nivell: a partir de 17 anys (2002 i anteriors)

5è NIVELL

Els exercicis de cinquè nivell de la categoria de promoció, seran exercicis de composició lliure. Constaran d'un mínim de 8 elements (2A i 6 mes, encara que no estiguin reconeguts pel codi FIG). Cada moviment de dificultat A valdrà 0,8 punts i el resta d'elements 0,4 punts. D'aquesta manera l' (4 punts pel valor de l'exercici , 10 per l'execució i 1 punt per bonificacions).

Bonificacions:

per cada A: 0,1
per cada B: 0,2
per cada C: 0,3

Observacions: tots els elements podran ser repetits una vegada, tot i que la repetició significarà la pèrdua del valor de l'element, i només comptarà per a la suma dels elements a presentar.

Es comptaran els moviments, encara que tècnicament no estiguin perfectament realitzats.

SALT		Valor	Observacions
1. Paloma		4	
2. Rondada		4	Plataforma de salt a 1'35 m. d'alçada.
3. Paloma amb pirueta		4,5	**Un únic trampolí.
4. Tsukahara agrupat		4,5	
5. Altres salts de major dificultat		5	