

PROGRAMA DE PROMOCIÓN

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
Normativa técnica 2019



Federació de
Gimnàstica de les
Illes Balears



NORMATIVA TÉCNICA

GAM 2019

La presente Normativa Técnica de Promoción de Gimnasia Artística Masculina será de aplicación a todos los campeonatos en edad escolar, celebrados en el ámbito de la Comunidad Autónoma de las Illes Balears y para gimnastas nacidos entre el año 2004 y 2013.

Se dispone de tres niveles de dificultad y cada uno de los niveles está dividido en categorías, dependiendo de la edad del gimnasta.

NIVELES

- Inicial: se compite en 3 aparatos (suelo, progresión de Salto y minitramp).
- Medio: se compite en 3 aparatos (suelo, progresión de Salto y minitramp).
- Superior se compite en 3 aparatos (suelo, plataforma de salto y minitramp).

CATEGORIAS POR EDADES

| | |
|-------------------|-------------------------------------|
| INICIACIÓN | nacidos en 2013 o 2012 (6-7 años) |
| BENJAMÍN | nacidos en 2011 o 2010 (8-9 años) |
| ALEVÍN | nacidos en 2009 o 2008 (10-11 años) |
| INFANTIL | nacidos en 2007 o 2006 (12-13 años) |
| CADETE | nacidos en 2005 o 2004 (14-15 años) |

CLASIFICACIONES

CONTROL

- Se realiza un control antes de las competiciones. No hay clasificación.

FINAL INSULAR

- Clasificación individual en cada nivel y categoría.
- Clasificación por equipos en cada nivel y categoría. (en el caso que participen 3 clubes o escuelas).
- Clasificación exclusiva de escuelas. (en el caso que participen 3 escuelas).

COPA BALEAR

- Clasificación individual en cada nivel y categoría.

PRESENTACIÓN DEL EJECICIO

1. El gimnasta solo incluirá en su ejercicio elementos que realice con total seguridad y con un grado aceptable de estética y maestría técnica. La responsabilidad de la seguridad del gimnasta será de su entrenador.
2. Un ejercicio podrá volver a repetirse si el gimnasta interrumpe su ejercicio por motivos ajenos a él.
3. Un elemento que no conste en la lista de elementos, se penalizará la ejecución (Nota E), pero no restará ni sumará puntos a la Nota D.
4. Es obligatorio el uso de malla y pantalón adecuados para la práctica de la gimnasia durante la competición.

PUNTUACIÓN DE LOS EJERCICIOS

En todos los aparatos habrá dos notas separadas, **nota D** (contenido del ejercicio) y **nota E** (presentación del ejercicio).

$$\text{NOTA FINAL} = \text{NOTA D} + \text{NOTA E}$$

El valor de la nota D resulta del cumplimiento por parte del gimnasta de las exigencias específicas de su nivel y categoría. El valor de la nota E es resultado de la evaluación de todos los aspectos de estética, de ejecución y de realización técnica del ejercicio, de acuerdo a las expectativas en la construcción del ejercicio. En general, se aplicarán las siguientes deducciones:

| | |
|--------------|----------|
| Falta leve | 0,1 pt. |
| Falta media | 0,3 pts. |
| Falta grande | 0,5 pts. |
| Caída | 1,0 pt. |

SUELO

Un ejercicio de suelo estará compuesto principalmente de elementos acrobáticos y elementos no acrobáticos. Los ejercicios de suelo deben cumplir con los siguientes requisitos:

- Escoger un máximo de 10 elementos en nivel inicial. Cada elemento tendrá el valor de 1 punto.
- En nivel medio se escogen un mínimo de 7 elementos y un máximo de 10 elementos. Cada elemento tendrá un valor de 0,75 puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es

de 7,5 puntos. Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumarán su correspondiente valor de bonificación.

EXIGENCIAS GENERALES

- El valor de partida (**Nota D**) nunca superará los 10 puntos.
- Al menos debe haber un elemento de cada uno de los grupos, en caso contrario, se penaliza con dos puntos por cada grupo que falte.

Por ejemplo:

Se construye un ejercicio de 10 elementos y se toman 6 elementos normales y 4 con bonificación. La suma de los 10 elementos hace un total de 7,5 puntos. A estos se sumarían las bonificaciones, pongamos el caso que las bonificaciones tengan un valor de 0,5 pts, por tanto, 4 elementos bonificables hacen un total de 2 pts.

***Nota D** del ejercicio = Valor de los elementos + Valor de bonificación. En nuestro ejemplo, la nota D del ejercicio tendría un valor de 9,5 pts.*

- Un elemento que no conste en la lista de elementos, se penalizará la ejecución, pero no restará ni sumará puntos en la Nota D.
- El montaje del ejercicio debe ser dinámico y los elementos estarán unidos de manera continua, con la única pausa de los elementos estáticos. Los elementos estáticos y de equilibrio deben estar bien ejecutados, marcando bien la posición y sin observarse desequilibrios.
- Los elementos, en ningún caso, podrán ser repetidos. En caso de repetición, no se contabilizará la nota D, pero si será penalizado en la nota E.

SALTO Y MINITRAMP

- El gimnasta o técnico tiene la obligación de comunicar al jurado los saltos que realizará.
- Si un gimnasta no realiza ningún salto se obtendrá 0 puntos en este apartado.
- Si un gimnasta no realiza el salto anunciado se penaliza 1 punto por no realizar ese salto anunciado y la nota de partida corresponderá al salto realizado.

NIVEL INICIAL

INICIAL INICIACIÓN / BENJAMÍN

SUELO

- El ejercicio se compondrá de 10 elementos y al menos tendrá un elemento de cada uno de los grupos de elementos. Cumpliendo estos requisitos se obtiene un valor en la nota D de 10 pts.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2")

1. Puntal
2. Clavo
3. Puente
4. Puente con una pierna arriba
5. Balanza
6. Pino
7. Sapo

GRUPO 2. Elementos acrobáticos adelante

1. Voltereta
2. Voltereta a levantarse con una pierna y luego la otra
3. Voltereta a escuadra 2"
4. Voltereta a sapo 2"

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás

1. Voltereta
2. Voltereta con piernas abiertas
3. Media voltereta con brazos atrás quedando en clavo
4. voltereta piernas estiradas

GRUPO 4. Elementos no acrobáticos dinámicos

1. Clavo pasajero a levantarse
2. Salto estirado (Ángel)
3. Salto agrupado
4. Salto con medio giro
5. Rueda lateral
6. Caída plancha dorsal
7. "Conejito" a levantarse al apoyo invertido (piernas flexionadas)
8. Pino
9. Pino con una pierna
10. Pino tijeras

SALTO

En una colchoneta (iniciación 60 cm. y benjamín 80 cm.) y con un único trampolín.

| | |
|------------------------|-------|
| Progresión de exterior | 8 pts |
| Progresión de interior | 8 pts |

MINITRAMP

- Se realizan dos saltos, que necesariamente han de ser diferentes.

| | |
|-------------------------------------|-------|
| 1.1. Salto estirado | 5 pts |
| 1.2. Salto estirado con ½ giro | 6 pts |
| 2.1. Salto agrupado | 5 pts |
| 2.2. Salto agrupado con ½ giro | 6 pts |
| 3.1. Salto carpado piernas abiertas | 7 pts |
| 4.1. Salto carpado piernas juntas | 8 pts |
| 5.1. Voltereta saltada | 6 pts |
| 5.2. Salto de León | 8 pts |

INICIAL ALEVÍN / INFANTIL / CADETE

SUELO

- El ejercicio se compondrá de 10 elementos y al menos tendrá un elemento de cada uno de los grupos de elementos. Cumpliendo estos requisitos se obtiene un valor en la nota D de 10 puntos.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2")

1. Puntal
2. Clavo
3. Puente
4. Puente con una pierna arriba
5. Balanza
6. Pino
7. Sapo

GRUPO 2. Elementos acrobáticos adelante

1. Voltereta
2. Voltereta a levantarse con una pierna y luego la otra
3. Voltereta a escuadra 2"
4. Voltereta a sapo
5. Voltereta con piernas abiertas
6. Voltereta saltada
7. León

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás

1. Voltereta
2. Voltereta con piernas abiertas
3. Rodar con media voltereta con brazos atrás a quedar en clavo
4. Cuarta brazos estirados

GRUPO 4. Elementos no acrobáticos dinámicos

1. Salto arriba agrupado

2. Salto arriba carpado piernas abiertas
3. Salto con medio giro
4. Salto con giro entero
5. Rueda lateral
6. Caída plancha dorsal
7. "Conejito" a levantarse al apoyo invertido (piernas flexionadas)
8. Pino
9. Pino tijeras
10. Pino pica-pica

SALTO

En una colchoneta de Alvin e infantil 80 cm y cadete 1m.y con único trampolín

| | |
|--|--------|
| Progresión de exterior y salto de ángel | 8 pts |
| Progresión de interior y salto de ángel | 8 pts |
| Progresión de paloma a quedar en pino, rodar a quedar de pie | 9 pts |
| Progresión de paloma a quedar en pino, caída en bloqueo | 10 pts |

MINITRAMP

Se realizan dos saltos, que necesariamente han de ser diferentes.

| | |
|---|--------|
| 11. Salto arriba estirado | 5 pts |
| 12. Salto arriba estirado con ½ giro | 6 pts |
| 13. Salto arriba con giro entero | 7 pts |
| 21. Salto agrupado | 5 pts |
| 22. Salto agrupado con ½ giro | 6 pts |
| 23. Salto agrupado con giro entero | 7 pts |
| 31. Salto carpa piernas abiertas | 6 pts |
| 32. Salto carpa piernas abiertas con ½ giro | 7 pts |
| 41. Salto carpa piernas juntas | 6 pts |
| 42. Salto carpa piernas juntas con ½ giro | 7 pts |
| 51. Salto de León | 9 pts |
| 52. Salto mortal adelante | 10 pts |

NIVEL MEDIO

MEDIO INICIACIÓN / BENJAMÍN

SUELO

- En nivel medio se escogen un mínimo de 7 elementos y un máximo de 10 elementos.
- Debe haber al menos un elemento de cada grupo.
- Cada elemento tendrá un valor de 0,75 puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de 7,5 puntos. - Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación a la **Nota D**. - El valor de partida (**Nota D**) nunca superará los 10 puntos.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2")

1. Puntal
2. Puente
3. Balanza
4. Pino
5. Sapo (+0,25)
6. Spagat frontal (+0,5)
7. Spagat lateral (+0,5)

GRUPO 2. Elementos acrobáticos adelante

1. Voltereta
2. Voltereta a escuadra 2"
3. Voltereta a sapo
4. Voltereta con piernas abiertas
5. Voltereta saltada
6. León (+0,5)
7. Mortal (+0,75)
8. Paloma (+0,75)

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás

1. Voltereta

2. Voltereta con piernas abiertas
3. Flic-flac (+1)
4. Mortal atrás (+1)

GRUPO 4. Elementos no acrobáticos dinámicos

1. Salto agrupado
2. Salto con medio giro
3. Rueda lateral
4. Caída plancha dorsal
5. "Conejito" a levantarse al apoyo invertido (piernas flexionadas)
6. Pino con una pierna
7. Pino tijeras
8. Pino mantenido 2" (+0,5)
9. Rondada

SALTO

En una colchoneta (iniciación 60cm. y benjamín 80cm.) y con un único trampolín.

| | |
|------------------------|-------|
| Progresión de exterior | 8 pts |
| Progresión de interior | 8 pts |

MINITRAMP

Se realizan dos saltos, que necesariamente han de ser diferentes.

| | |
|----------------------------------|--------|
| 11. Salto estirado | 5 pts |
| 12. Salto agrupado | 6 pts |
| 13. Salto estirado con giro | 7 pts |
| 21. salto carpa piernas abiertas | 7 pts |
| 22. Salto carpado piernas juntas | 7 pts |
| 31. Flic- Flac adelante | 9 pts |
| 41. Salto de León | 8 pts |
| 51 Salto de mortal adelante | 10 pts |

MEDIO ALEVÍN / INFANTIL / CADETE

SUELO

- En nivel medio se escogen un mínimo de 7 elementos y un máximo de 10 elementos.
- Debe haber al menos un elemento de cada grupo.
- Cada elemento tendrá un valor de 0,75 puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de 7,5 puntos. - Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación a la **Nota D**. - El valor de partida (**Nota D**) nunca superará los 10 puntos.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2")

1. Puntal
2. Puente
3. Puente con una pierna arriba (+0,25)
4. Balanza plancha japonesa (+0,5)
5. Pino
6. Sapo (+0,25)
7. Spagat frontal (+0,5)
8. Spagat lateral (+0,5)

GRUPO 2. Elementos acrobáticos adelante

1. Voltereta
2. Voltereta a escuadra 2"
3. Voltereta a sapo
4. Voltereta con piernas abiertas
5. Voltereta saltada
6. León
7. Mortal (+0,75)
8. Paloma (+0,75)

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás

1. Voltereta

2. Voltereta con piernas abiertas
3. Flic-flac (+1)
4. Mortal atrás (+1)

GRUPO 4. Elementos no acrobáticos dinámicos

1. Salto arriba carpa piernas abiertas
2. Salto arriba carpa piernas juntas
3. Salto con medio giro
4. Rueda lateral con una mano
5. Olímpico piernas abiertas (+0,5)
6. Pino pica-pica
7. Rondada

SALTO

En una colchoneta de alevín e infantil 80 cm y cadete 1m. Y con único trampolín.

| | |
|--|--------|
| Progresión de exterior y salto de ángel | 8 pts |
| Progresión de interior y salto de ángel | 8 pts |
| Progresión de paloma a quedar en pino, rodar a quedar de pie | 9 pts |
| Progresión de paloma a quedar en pino, caída en bloqueo | 10 pts |

MINITRAMP

Se realizan dos saltos, que necesariamente han de ser diferentes.

| | |
|----------------------------------|---------|
| 41. Salto carpa piernas abiertas | 5 pts |
| 42. Salto carpa piernas juntas | 5 pts |
| 51. Salto de León | 7 pts |
| 52. Salto mortal agrupado | 8 pts |
| 53 Salto mortal planchado | 9 pts |
| 54. Mortal con medio giro | 9,5 pts |
| 55. Pirueta agrupada o planchada | 10 pts |
| 61. Flic-flac adelante | 7,5 pts |

NIVEL SUPERIOR

Superior INICIACIÓN / BENJAMÍN

SUELO

- En nivel superior se escogen un mínimo de 7 elementos y un máximo de 10 elementos.
- Debe haber al menos un elemento de cada grupo.
- Cada elemento tendrá un valor de 0,75 puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de 7,5 puntos. - Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación a la **Nota D**. - El valor de partida (**Nota D**) nunca superará los 10 puntos.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2")

1. Puntal
2. Puente
3. Balanza
4. Pino
5. Sapo (+0,25)
6. Spagat frontal (+0,5)
7. Spagat lateral (+0,5)
8. Pino ½ giro (+0,25)

GRUPO 2. Elementos acrobáticos adelante

1. Voltereta
2. Voltereta a escuadra 2"
3. Voltereta a sapo
4. Voltereta con piernas abiertas
5. Voltereta saltada
6. León (+0,5)
7. Mortal (+1)
8. Paloma (+0,5)
9. Lateral sin manos (+0,75)

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás

1. Voltereta
2. Voltereta con piernas abiertas
3. Flic-flac (+1)
4. Mortal atrás (+1)
5. Cuarta brazos estirados (+0,25)
6. Quinta (+ 0,50)

GRUPO 4. Elementos no acrobáticos dinámicos

1. Salto agrupado
2. Salto con medio giro
3. Rueda lateral
4. Caída plancha dorsal
5. "Conejito" a levantarse al apoyo invertido (piernas flexionadas)
6. Pino con una pierna
7. Pino tijeras
8. Rondada

SALTO

Plataforma de salto, 1 o 2 trampolines a elegir: iniciación 1m y benjamín 1,05 m.

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Progresión de exterior o interior | 7 pts |
| Exterior o interior | 9 pts |
| Paloma | 10 pts |

MINITRAMP

Se realizan dos saltos, que necesariamente han de ser diferentes.

| | |
|----------------------------------|--------|
| 11. Salto estirado | 5 pts |
| 12. Salto agrupado | 5 pts |
| 13. Salto estirado con giro | 6 pts |
| 21. salto carpa piernas abiertas | 7 pts |
| 22. Salto carpado piernas juntas | 7 pts |
| 31. salto de león | 8 pts |
| 41. Flic- Flac adelante | 9 pts |
| 51 Salto de mortal adelante | 10 pts |

Superior ALEVÍN / INFANTIL / CADETE

SUELO

- En nivel superior se escogen un mínimo de 7 elementos y un máximo de 10 elementos.
- Debe haber al menos un elemento de cada grupo.
- Cada elemento tendrá un valor de 0,75 puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de 7,5 puntos. - Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación a la **Nota D**. - El valor de partida (**Nota D**) nunca superará los 10 puntos.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2")

1. Puntal
2. Puente
3. Puente con una pierna arriba (+0,25)
4. Balanza plancha japonesa (+0,5)
5. Pino
6. Sapo (+0,25)
7. Spagat frontal (+0,5)
8. Spagat lateral (+0,5)
9. Pino ½ giro (+0,25)

GRUPO 2. Elementos acrobáticos adelante

1. Voltereta
2. Voltereta a escuadra 2"
3. Voltereta a sapo
4. Voltereta con piernas abiertas
5. Voltereta saltada
6. León
7. Mortal (+1)
8. Paloma (+0,5)
9. Lateral sin manos (+0,75)

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás

1. Voltereta
2. Voltereta con piernas abiertas
3. Flic-flac (+1)
4. Mortal atrás (+1)
5. Cuarta brazos estirados (+0,25)
6. Quinta (+ 0,50)

GRUPO 4. Elementos no acrobáticos dinámicos

1. Salto arriba carpa piernas abiertas
2. Salto arriba carpa piernas juntas
3. Salto con medio giro
4. Rueda lateral con una mano
5. Olímpico piernas abiertas (+0,5)
6. Pino pica-pica
7. Rondada

SALTO

Plataforma de salto, con 1 ó 2 trampolines: Alevín 1,10m, Infantil 1,15m y Cadete 1,20m

| | |
|-----------------------------------|--------|
| Progresión de exterior o interior | 7 pts |
| Exterior o interior | 8 pts |
| Paloma | 10 pts |
| Rondada | 10 pts |

MINITRAMP

Se realizan dos saltos, que necesariamente han de ser diferentes.

| | |
|--|---------|
| 41. Salto carpa piernas abiertas | 5 pts |
| 42. Salto carpa piernas juntas | 5 pts |
| 51. Salto de León | 7 pts |
| 52. Salto mortal agrupado | 8 pts |
| 53 Flic-flac adelante | 7,5 pts |
| 54. Mortal planchado | 8,5 pts |
| 55. Mortal con medio giro planchado o agrupado | 9 pts |
| 61. Pirueta planchada o agrupada | 10 pts |