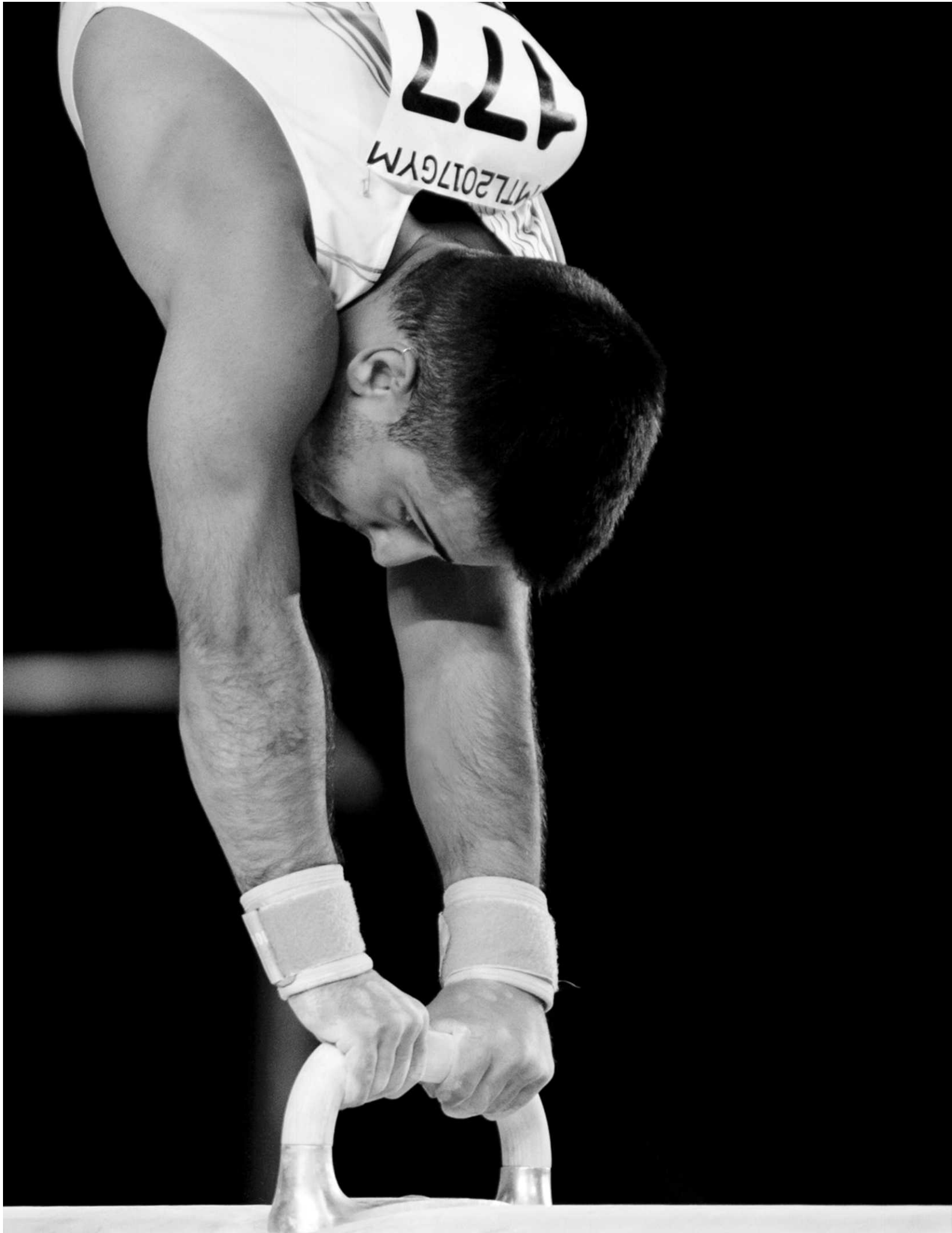




NORMATIVA TÉCNICA 2019
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

rfeg

NORMATIVA TÉCNICA DE BASE 2019 GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

rfeg

real federación española de **gimnasia**

CATEGORIA	EDAD	AÑOS
BASE 1	Hasta 8 años	2011 y 2012
BASE 2	Hasta 9 años	2010 a 2012
BASE 3	Hasta 11 años	2008 a 2012
BASE 4	Hasta 12 años	2007 a 2012
BASE 5	Hasta 14 años	2005 a 2012
BASE 6	Hasta 20 años	1999 y posteriores

GENERALIDADES

- Los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos, **excepto en Base 6 donde la participación es libre.**
- Los ejercicios estarán compuestos por 4 secciones de 1.0 punto cada uno, a excepción de salto, que estará compuesto por una sección cuyo valor será de 4.0 puntos. (Excepto la categoría Base 6)
- Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 0.50 puntos en cada uno de los 6 aparatos. (Excepto la categoría Base 6)
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la **PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCION**
- La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto.
- Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto
- En caso de no ajustarse al texto exactamente tendrá una penalización de 0.3. Ejemplo: Partes rítmicas, pasos y transiciones de suelo, cambios de manos incorrectos en salida de paralelas o apoyos incorrectos en caballo con arcos.
- Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de 0.5. (Cada vez)
- La altura y reglas específicas de los aparatos vendrá especificado en cada aparato.
- Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de 2 puntos por **EJERCICIO CORTO**, quedando de la siguiente forma:

Evaluación desde

- ❖ 4 secciones 10 Puntos
- ❖ 3 secciones 8 Puntos
- ❖ 2 secciones 6 Puntos
- ❖ 1 sección 4 Puntos
- ❖ Sin secciones 0 Puntos

PROGRAMA TÉCNICO DE BASE 2019

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 1

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2019
SUELO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria de desplazamiento: Diagonal-Diagonal	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - Parada y falta de ritmo en la voltereta saltada - Falta de amplitud en la voltereta saltada - Faltas técnicas en los elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en la posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica	Código FIG en vigor 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.5 0.3 0.1 – 0.3

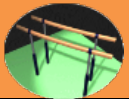
SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y voltereta adelante lanzada . Firmes con brazos arriba y voltear adelante a sentado piernas juntas y rectas. Realizar Angulo 2" + Sapo 2" .	Huevo B (V) 0,50
2	1,00 Punto	Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a Plancha Facial 2" , flexión de rodillas al pecho y elevarse a firmes brazos arriba.	
3	1,00 Punto	Voltereta atrás Paso adelante y pasar por apoyo invertido, Pino volteando adelante y elevarse a posición de firmes brazos arriba con piernas dobladas o piernas rectas a elegir .	Mantener vertical 2" 0,50
4	1,00 Punto	Rueda lateral a estación lateral de firmes brazos arriba	
	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,0 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2019
SETA		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular Criterios específicos - Falta de extensión del cuerpo - Tocar con piernas o cuerpo la seta - Golpear con piernas o cuerpo la seta	Código FIG en vigor 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5

SECCIÓN	VALOR		TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 punto	1 MOLINO	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (1er MOLINO)	Por amplitud en por delante y por detrás 0,50
2	1,00 punto	1 MOLINO	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (2° MOLINO)	
3	1,00 punto	1 MOLINO	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (3er MOLINO)	
4	1,00 punto	1 MOLINO + ALEMANA	Levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma (4° MOLINO) + salida de alemana por delante de la seta	Por amplitud en por delante y por detrás 0,50
			NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2019	
ANILLAS			
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN		PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 50 cm Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - Falta de altura toma de vuelo - Error en la posición del cuerpo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, 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		Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5
SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante hasta la horizontal, piernas atrás, piernas adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2"	
2	1,00 Punto	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás.	Amplitud en la toma de vuelo con cadera a la altura de las anillas 0,50
3	1,00 Punto	Vuelo adelante, vuelo atrás Vuelo adelante, vuelo atrás	
4	1,00 Punto	salida por detrás buscando el apoyo en las anillas	Altura en la salida hombro por encima de las anillas 0,50
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2019	
SALTO			
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN		PENALIZACIONES
Altura de los colchones 80 cm Trampolín Doble Marcar una zona para el apoyo de manos	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - Falta de extensión en el primer vuelo - Brazos flexionados durante el apoyo de manos - Hombros adelantados en el momento del apoyo - Colocación incorrecta del cuerpo en la recepción - Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo Zona de apoyo de manos para la bonificación: Se señalarán 2 líneas, una a 1 metro y otra a 1,5 metros, para conseguir la bonificación. El apoyo no puede superar la línea de 1 metro y tras la repulsión las manos tienen que superar la línea de 1,5 metros		Código FIG en vigor 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5
SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACION
1	4,00 Puntos	Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín al apoyo pasando por vertical y repulsión finalizando tumbados en el colchón con brazos estirados.	Amplitud en la primera fase de vuelo 0,50 puntos Distancia de recepción de más de 50 cm 0,50 putos.

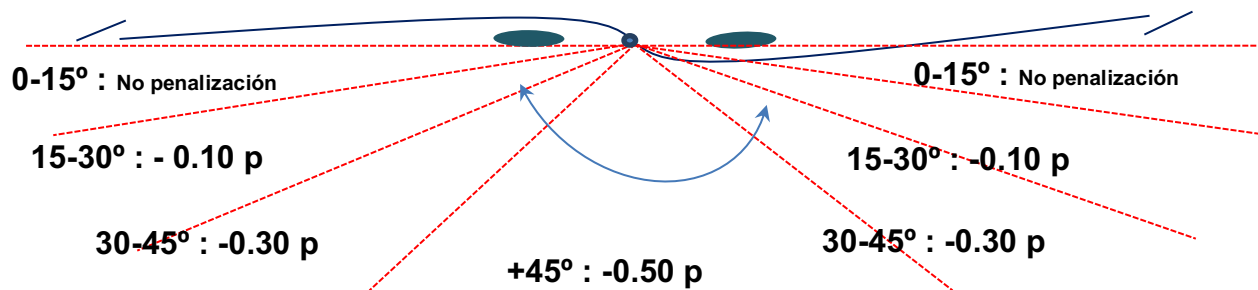
PARALELAS			
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES	
Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG	
Colchoneta: 20 cm de espesor	<u>Criterios específicos</u>	0,1 - 0,3 - 0,5	
Trampolín doble	- Cuerpo a la altura de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5	
Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	- Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5	
	- Vuelo delante por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5	
	- Salida por debajo de 45º	0,1 - 0,3 - 0,5	

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde firmes, carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas, cuerpo extendido 2". Angulo 2"	
2	1,00 Punto	Abrir piernas y flexo-extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Amplitud del primer vuelo por detrás más de 45° 0,50
3	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y desplazando una mano por delante de otra, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida por apoyo invertido 0,50
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 1		2019	
BARRA FIJA			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 50 cm Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3		Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - Separar piernas. - No voltear sobre las manos - Despegue con brazos flexionados - Amplitud insuficiente en la bascula - Vuelo atrás por debajo de la horizontal - Vuelo delante por debajo de la horizontal - Salida con ausencia de la fase de vuelo - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas estiradas por encima de la barra al apoyo 2".	
2	1,00 Punto	Pequeño despegue y bascular hacia atrás a vuelo por delante, balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	Despegue por encima de la horizontal 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida buscando el apoyo de la barra.	Altura en la salida, hombro por encima de la barra 0,50
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

EJEMPLO PENALIZACION VUELOS



PROGRAMA TÉCNICO 2019

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 2

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2019
SUELO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-DIAGONAL	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en el salto Falta de ritmo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y León a firmes manos arriba. Paso adelante, los brazos en prolongación del cuerpo, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (marcar vertical) y voltear a Sapo 2" y volver a posición sentado piernas juntas y Angulo 2".	Vertical 3" 0,50
2	1,00 Punto	Circulo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a Plancha Facial 2". Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y elevarse a firmes.	
3	1,00 Punto	Voltereta atrás. Cualquier balanza 2" (EL.67-I).	Quinta 0,50
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada , salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba.	
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2019
SETA		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular Criterios específicos - Falta de extensión del cuerpo - Tocar con piernas o cuerpo la seta - Golpear con piernas o cuerpo la seta	Código FIG 0.1 - .03 – 0.5 0.3 0.5

SECCIÓN	VALOR		TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00	1 + ½ MOLINO	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda	Por amplitud en el primer molino por delante y por detrás 0,50
2	1,00	1 + ½ MOLINO	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma	
3	1,00	1 + ½ MOLINO	Pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda	
4	1,00	1 + ½ MOLINO + ALEMANA	Apoyar la mano izquierda para pasar las piernas atrás bajo la mano derecha, levantar la mano izquierda para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular atrás bajo la mano con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas bajo la mano derecha de la misma forma + salida de alemana por delante de la seta	Por amplitud en el último molino por delante y por detrás 0,50
	4,00 puntos		NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2019
ANILLAS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - Falta de altura toma de vuelo - Error en la posición del cuerpo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la salida Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, 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	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a ángulo 2", vuelo atrás, vuelo adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2"	Aguantar con rodillas en la cara 2" (V) 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás.	
3	1,00 Punto	Vuelo hacia adelante + vuelo atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás.	
4	1,00 Punto	Vuelo hacia adelante + Salida de mortal agrupado atrás	Altura en la salida, por encima de las anillas 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2019
SALTO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,10 metros.	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Trampolín doble	<u>Penalizaciones adicionales</u> Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

OPCIÓN	VALOR	TEXTO
1 Altura 1,10 m	4,00 Puntos	Paloma (El. I-1) Bonificación por distancia: 1 Metro 0,50 puntos 1,50 Metros 1,00 puntos

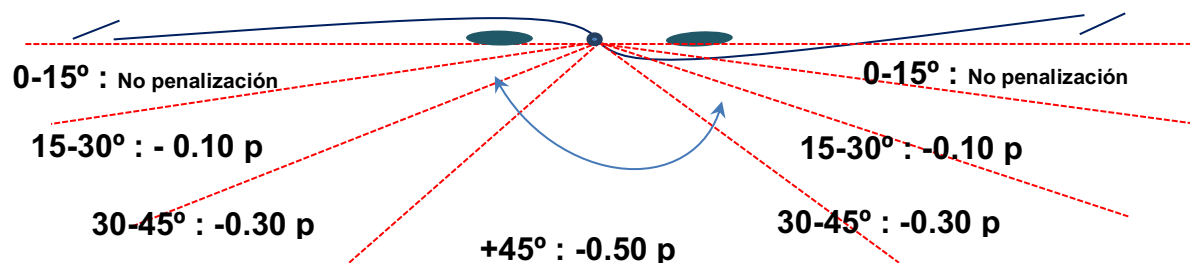
PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2019	
PARALELAS			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Colchoneta: 20 cm de espesor		<u>Criterios específicos</u>	
Opcional: Uso trampolín doble		Cuerpo a la altura de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
		Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
		Vuelo delante por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3		Salida por debajo de 45º	

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde firmes, carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre las bandas cuerpo extendido 2". Angulo 2"	
2	1,00 Punto	Flexión - extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Vuelo a pino 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y desplazando una mano, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	Salida por apoyo invertido mantenido 2" 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 2		2019
BARRA FIJA		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - Separar piernas. - No voltear sobre las manos - Despegue con brazos flexionados - Amplitud insuficiente en la bascula - Vuelo atrás por debajo de la horizontal - Vuelo delante por debajo de la horizontal - Salida con ausencia de la fase de vuelo - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas flexionadas por encima de la barra al apoyo 2".	
2	1,00 Punto	Despegue a la horizontal y vuelta atrás, bascular hacia atrás a vuelo por delante. Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	Despegue a 45° 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida buscando el apoyo de la barra.	Altura en la salida, hombro por encima de la barra 0,50
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

EJEMPLO DE PENALIZACION EN LOS VUELOS



PROGRAMA TÉCNICO 2019 GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 3

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2019
SUELO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m)	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL	<u>Criterios específicos</u> Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en el salto Falta de ritmo	0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso Paloma león, paso adelante con $\frac{1}{4}$ de giro, los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2") y voltear a Sapo 2" y volver a posición sentado piernas juntas Angulo 2".	Vertical 5" 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Circulo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + $\frac{1}{2}$ giro a Plancha Facial 2". Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y elevarse a firmes.	
3	1,00 Punto	Voltereta atrás piernas y brazos rectos . Cualquier balanza 2" (EL.67-I).	
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada, salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba.	Flic-Flac 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2019
CABALLO CON ARCOS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Seta: Entre 40 cm y 70 cm diámetro Altura: entre 40 y 60 cm Colchoneta: entre 5 y 15 cm Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en el otro sentido de movimiento circular <u>Criterios específicos</u> - Falta de extensión del cuerpo - Tocar con piernas o cuerpo la seta - Golpear con piernas o cuerpo la seta	Código FIG 0.1- .03 – 0.5 0.3 0.5

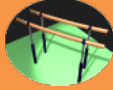
SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	3 MOLINOS	
2	1,00 Punto	3 MOLINOS	En lugar de los 3 molinos de la sección 2 realizar Checo 0,50 puntos
3	1,00 Punto	3 MOLINOS	
4	1,00 Punto	3 MOLINOS + ALEMANA	En lugar de los 3 molinos de la sección 4 realizar Pívor máximo en 4 molinos 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2019	
ANILLAS			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Opcional: Colchoneta de seguridad		<u>Criterios específicos</u> - Falta de altura toma de vuelo - Error en la posición del cuerpo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la salida	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5
Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3		Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, 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	

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90º manteniendo 2", (Ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180º. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (Vela) 2".	Aguantar con rodillas en la cara 2" (V) 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse a vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal	
3	1,00 Punto	Vuelo atrás mínimo a la horizontal + Vuelo hacia adelante mínimo a la horizontal + vuelo atrás mínimo a la horizontal.	
4	1,00 Punto	Vuelo adelante con salida de mortal atrás planchado.	Salida por encima de las anillas 0,50
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2019	
SALTO			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura del caballo 1,15 metros.		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Trampolín doble		<u>Criterios específicos</u> Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

OPCIÓN	VALOR	TEXTO	
1 Altura 1,15 cm	4,00 Puntos	Paloma (EL.I-1)	Bonificación por distancia: 1,50 Metros 0,50 puntos 2,00 Metros 1,00 puntos

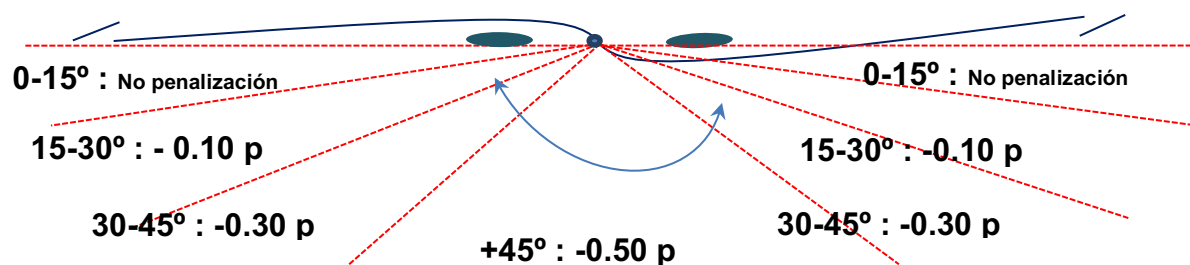
PROGRAMA TÉCNICO BASE 3		2019
PARALELAS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,60 m sobre la colchoneta	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Colchoneta: 20 cm de espesor	<u>Criterios específicos</u> Salón sin fase de vuelo	0,1 - 0,3 - 0,5
	Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
	Vuelo delante por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
	Salida por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
Opcional: Uso de trampolín doble		

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera y saltar al apoyo braquial. Vuelo por delante en apoyo braquial, vuelo por detrás y vuelo por delante realizando una dominación (salón) para llegar al apoyo sentado pierna viertas y cuerpo extendido.	Amplitud en el salón 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Pasar manos por delante de las piernas, elevar cadera y sacar piernas atrás. Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	Sacar las piernas y elevar el cuerpo a 45° 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1,00 Punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante con ½ giro sobre el apoyo de una mano con recepción en colchoneta.	
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA BASE 3		2019	
BARRA FIJA			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura de la Barra Fija: Código FIG		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Colchoneta: Altura: 20 cm Longitud: 10 m		<u>Criterios específicos</u> - Separar piernas. - No voltear sobre las manos - Despegue con brazos flexionados - Amplitud insuficiente en la bascula - Vuelo atrás por debajo de la horizontal - Vuelo delante por debajo de la horizontal - Salida con ausencia de la fase de vuelo - Falta de altura en la salida	 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5
Opcional: Colchoneta de seguridad			
Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0.3			

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas extendidas por encima de la barra al apoyo 2". Despegue (mínimo horizontal) y vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos estirados.	Despegue a pino 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Bascular hacia atrás a balanceo por delante y balanceo atrás (mínimo horizontal) + Balanceo adelante, realizar ½ giro y cambiar manos.	
3	1,00 Punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal)	
4	1,00 Punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado, carpado o extendido	Salida a la altura de la barra 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

EJEMPLO DE PENALIZACIÓN EN LOS VUELOS



PROGRAMA TÉCNICO 2019

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 4

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2019
SUELO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> Falta de altura en el León Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en el salto Falta de ritmo Faltas técnicas en el Flic-Flac	Código FIG 0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 0.1– 0.3 – 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y paloma salto extendidos manos arriba + león. Paso adelante con ¼ de giro, los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (2") y voltear Spagat frontal 2" y volver a posición sentado piernas juntas Angulo 2".	Paloma + mortal 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Circulo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a Plancha Facial 2". Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y elevarse a firmes.	
3	1,00 Punto	Quinta. Cualquier plancha 2" (EL.67-I).	
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante-salto rondada Flic - Flac, salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba.	Mortal atrás agrupado 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2019
CABALLO CON ARCOS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Caballo con arcos: Altura: 1,00 sobre colchoneta Colchoneta: Altura: 10 cm	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> Falta de amplitud en los balanceos Falta de continuidad Golpear con las piernas Falta de extensión del cuerpo	Código FIG 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

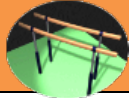
SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Realizar 2 molinos rusos y 1/4 de giro a izquierda y entrar a los arcos montando la pierna izquierda sobre el arco izquierdo y realizando medio giro atrás apoyar la mano izquierda sobre el arco izquierdo (stockli atrás de una pierna) quedando en el apoyo sobre los arcos con pierna izquierda atrás y derecha delante. Pasar la pierna izquierda adelante, balanceo a sacar la derecha atrás, balanceo a sacar la izquierda atrás.	
2	1,00 Punto	Balancear a derecha, pase de pierna derecha bajo la mano derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha sacando pierna derecha.	
3	1,00 Punto	Balancear a izquierda, pasar pierna izquierda bajo mano izquierda, balancear a derecha, balancear a izquierda y pasar pierna izquierda. Balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, tijera falsa con derecha delante.	Balancear a izquierda, pasar pierna izquierda bajo mano izquierda y hacer 2 tijeras adelante y tijera falsa con derecha delante 0,50 puntos
4	1,00 Punto	Balancear a derecha y montar la pierna derecha por encima del arco para tomar impulso y salir con ½ molino por delante, finalizando en posición costal.	Molino en los arcos previo a la salida 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2019
ANILLAS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código Fig Colchoneta: Altura 20 cm Opcional: Colchoneta de seguridad	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - Falta de altura toma de vuelo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la dislocación - Falta de altura en la salida	Código FIG 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90º manteniendo 2", (Ángulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180º. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (Vela) 2".	
2	1,00 Punto	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás a libre + ángulo 2"	Libre a stalder 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Voltear adelante + vuelo atrás + vuelo adelante +dislocación atrás	
4	1,00 Punto	Salida de mortal atrás en plancha	Mortal a la altura de las anillas 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Puntos

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2019	
SALTO			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura Caballo de Salto: 1,20 metros		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Trampolín doble			

OPCIÓN	VALOR	TEXTO
Altura 1,20 m		Salto Libre código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 4		2019
PARALELAS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Colchoneta: 20 cm de espesor	<u>Criterios específicos</u> Falta de amplitud en la Kippe	0,1 - 0,3 - 0,5
Opcional: Uso de 1 trampolín	Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
	Vuelo delante por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
	Salida por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera y saltar Kippe y balanceo atrás	
2	1,00 Punto	Moy a braquial + libre por detrás + ángulo 2"	
3	1,00 Punto	Abrir piernas y flexo - extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Olímpico 2" 0,50 puntos (La bonificación suple toda la sección)
4	1,00 Punto	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante con ½ giro sobre el apoyo de una mano con recepción en colchoneta.	Salida de mortal agrupado o carpado 0,50 puntos (La bonificación suple toda la sección)
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA BASE 4		2019	
BARRA FIJA			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Barra fija: Altura Código FIG		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Colchoneta: Altura: 20 cm		<u>Criterios específicos</u> Amplitud insuficiente en el despegue	0,1 - 0,3 - 0,5
		Falta de amplitud en el cambio	0,1 - 0,3 - 0,5
		Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
Opcional: Colchoneta de seguridad		Vuelo delante por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
		Salida con clara ausencia de la fase de vuelo	0,50

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas extendidas por encima de la barra al apoyo 2". Despegue (mínimo horizontal) y vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos estirados.	Kippe en vez de vuelta canaria 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Bascular hacia atrás a balanceo por delante y balanceo atrás (mínimo horizontal) + Balanceo adelante, realizar ½ giro y cambiar manos.	Cambio a la horizontal 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal)	
4	1,00 Punto	Balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal a la altura de la barra (agrupado, carpado o extendido)	
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO 2019

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

EJERCICIOS BASE 5

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2019
SUELO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m)	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
La trayectoria de desplazamiento será DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL	<u>Criterios específicos</u> Falta de altura en el mortal Posición del cuerpo en la vertical Posiciones mantenidas menos de 2" Posiciones no mantenidas Faltas en elementos de flexibilidad Falta de altura en los saltos Falta de ritmo Faltas técnicas en el Flic-Flac Faltas técnicas en el mortal	0.1– 0.3 – 0.5 0.1– 0.3 – 0.5 0.3 0.5 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 0.1– 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y paloma mortal a la posición de firmes con brazos arriba. Paso adelante, hacia la lateral, los brazos en prolongación del cuerpo, rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido extendido (vertical 5") y voltear a la posición sentado piernas juntas y brazos elevados desde sentados piernas juntas Angulo 2".	Mortal en plancha + mortal agrupado 0,50 puntos
2	1,00 Punto	Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a Plancha Facial 2", flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical	
3	1,00 Punto	Bajar piernas juntas , quinta y bajar piernas y elevarse a firmes con ¼ g. a la diagonal. Cualquier balanza 2" (EL.67-I).	
4	1,00 Punto	Unos pasos de impulso y ante salto rondada Flic – Flac Mortal en plancha.	Pirqueta atrás en plancha 0,50 puntos

TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto
--------------	--------------------	--	---

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5 **2019**

SETA

MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Caballo con arcos: Altura: 1,20 sobre colchoneta		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Colchoneta: Altura: 10 cm		<u>Criterios específicos</u> Falta de amplitud en los balanceos Falta de continuidad Golpear con las piernas Falta de extensión del cuerpo	0.1– 0.3 – 0.5 0.2 – 0.5 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1 Punto	Realizar 2 molinos rusos	
2	1 Punto	y 1/4 de giro a izquierda y entrar a los arcos montando la pierna izquierda sobre el arco izquierdo y realizando medio giro atrás apoyar la mano izquierda sobre el arco izquierdo (stockli atrás de una pierna) quedando en el apoyo sobre los arcos con pierna izquierda atrás y derecha delante. Pasar la pierna izquierda adelante, balanceo a sacar la derecha atrás, balanceo a sacar la izquierda atrás.	
3	1 Punto	Tijera falsa con pierna derecha delante perder vuelo a derecha, tijera falsa con pierna izquierda delante perder vuelo a izquierda	Tijera adelante (El 1-1) + tijera adelante (El 1-1) 0,50 puntos
4	1 Punto	Vuelo a derecha metiendo pierna derecha y meter pierna izquierda juntándolas adelante y hacer molino en los arcos (los molinos empiezan y acaban en posición facial) + alemana	4 molinos antes de la alemana 0,50 puntos
		NOTA: Válido el otro sentido de movimiento circular	Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2019	
ANILLAS			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código Fig		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG
Colchoneta: Altura 20 cm		<u>Criterios específicos</u>	
Optional: Colchoneta de seguridad		- Falta de altura toma de vuelo - Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez - Error en la posición del cuerpo. Cada vez - Falta de altura en la dislocación - Falta de altura en la salida	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a la suspensión invertida 2" (Vela) Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante. Dislocación adelante	
2	1,00 Punto	Dominación atrás a stalder 2". Voltear adelante	Olímpico 2" a caída de pecho 0,50 puntos
3	1,00 Punto	Vuelo atrás + vuelo adelante + dislocación atrás	
4	1,00 Punto	Salida de mortal atrás en plancha	Salida de doble mortal agrupado 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2019	
SALTO			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Plataforma de salto: Altura: 1'25 cm 1 trampolín		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

OPCIÓN	VALOR	TEXTO
1 Altura 1,25 m	Según código	Salto Libre código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 5		2019/21	
PARALELAS			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta		Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor
Colchoneta: 20 cm de espesor		Criterios específicos Falta de amplitud en el salón Vuelos por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5
Opcional: Uso de 2 trampolines		Faltas técnicas en la moy Falta de amplitud en la vuelta Falta de amplitud en la salida	0,1 - 0,3 - 0,5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.1 – 0.3 – 0.5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pasos de carrera salón (Elemento 2-1) impulso al apoyo + Vuelo atrás.	
2	1,00 Punto	Vuelo por delante, vuelo por detrás para lanzarse a realizar Moy piernas rectas o dobladas	
3	1,00 Punto	Pequeño vuelo + vuelta a la suspensión (Elemento 3-115) + kippe + ángulo 2"	Olímpico 2" 0,50 puntos (Si se realiza no se necesita hacer los vuelos para la salida)
4	1,00 Punto	Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás + salida de mortal	Salida B o C 0,50 puntos
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA BASE 5		2019	
BARRA FIJA			
MATERIAL		CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Barra fija: Altura: Código FIG		<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor
Colchoneta: Altura: 20 cm		<u>Criterios específicos</u>	
Opcional: Colchoneta de seguridad		Libre por debajo de la horizontal Cuarta por debajo de 45 grados Falta de amplitud en el poltrón Cambio por debajo de la horizontal Salida con clara ausencia de la fase de vuelo	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Punto	Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso, libre a la horizontal	
2	1,00 Punto	Cuarta a 45 grados + molino (EI I-31)	
3	1,00 Punto	Molino (EI I-31) bajar a la barra + poltrón + vuelo por detrás + cambio por delante mínimo a la horizontal de la barra.	Cambio a + de 45° + molino 0,50 puntos (Si se realiza no se necesita hacer el vuelo para la salida)
4	1,00 Punto	Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante realizando salida de mortal agrupado, carpado o planchado	Salida de doble mortal agrupado 0,50 puntos

			(Solo si se realiza el cambio a 45°)
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Punto

PROGRAMA TÉCNICO 2019 GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

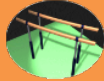
EJERCICIOS BASE 6

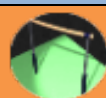
PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2019
SUELO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m)	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. <u>Criterios específicos</u> Se registrá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG Código FIG

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2019
CABALLO CON ARCOS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Caballo con arcos: Altura: Código FIG	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. <u>Criterios específicos</u> Se registrá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG en vigor

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2019
ANILLAS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG Opcional: Colchoneta de seguridad	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. <u>Criterios específicos</u> Se registrará por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: No es necesario hacer un elemento a impulso al apoyo invertido Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG en vigor

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6 2019		
SALTO 		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Plataforma de salto: Altura: 1'35 cm 1 trampolin	<u>Criterios generales</u> Código FIG	Código FIG en vigor

PROGRAMA TÉCNICO BASE 6		2019/21
PARALELAS		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta Colchoneta: 20 cm de espesor	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. La dificultad máxima permitida es C. <u>Criterios específicos</u> Se regirá por el Código FIG en vigor para las categorías JUNIOR, con las siguientes salvedades: Salidas: Valor B, C = 0'50 Valor A = 0'30	Código FIG en vigor

PROGRAMA BASE 6		2019
BARRA FIJA		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Barra fija: Altura: Código FIG Colchoneta: Altura: 20 cm Opcional: Colchoneta de seguridad	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> Dominación por debajo de la horizontal Quinta por debajo de la vertical Faltas técnicas en los molinos Faltas técnicas en los cambios Falta de altura en la salida	Código FIG en vigor 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0.1 – 0.3 – 0.5 0.3 – 0.50

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1,00 Puntos	Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar dominación por detrás mínimo a la horizontal.	
2	1,00 Puntos	Quinta + número libre de molinos de pecho (EI I-31)	
3	1,00 Puntos	Cambio de pecho a espalda (EI 1-37) + número libre de molinos de espalda (EI 1-13)	Endo 0,50 puntos
4	1,00 Puntos		Salida de doble mortal 0,50 puntos

		Cambio de espalda a pecho (El-1-19) + número libre de molinos de pecho + salida de mortal en plancha	
TOTAL	4,00 Puntos		Bonificación Máxima 1,00 Puntos