

PROGRAMA DE PROMOCIÓN

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
Normativa técnica 2022



Federació de
Gimnàstica de Les
Illes Balears



NORMATIVA TÉCNICA GAM 2022

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. 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:

Categorías	Año de nacimiento
INICIACIÓN	2014-2015
BENJAMÍN	2013-2012
ALEVÍN	2011-2010
INFANTIL	2009-2008
CADETE	2007-2006
SENIOR (solo superior)	2005 y anteriores

CLASIFICACIONES:

FINAL INSULAR EQUIPOS.

- Se realiza una competición en la cual la clasificación será únicamente por equipos (mínimo 3 clubes o escuelas).
- Los equipos se harán por niveles y dos categorías, Sub 12 años (iniciación, benjamín y alevín) y mayores (infantil y cadete y/o senior e). Cada gimnasta competirá en su categoría y se sumarán las notas.

FINAL INSULAR.

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

COPA BALEAR.

- Clasificación individual en cada nivel y categoría.

PRESENTACIÓN DEL EJERCICIO.

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 1.00 puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de 10 puntos. Los elementos con bonificación, máximo 2 elementos por grupo, 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.
- 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.

- Si un gimnasta no realiza ningún salto se obtendrá 0 puntos en este apartado.

El gimnasta tiene la obligación de realizar un salto que domine

NIVEL 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.

Voltereta	8 pts
Pino rodar	10 pts

MINITRAMP.

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

Salto estirado.	5 pts
Salto estirado con ½ giro.	6 pts
Salto agrupado.	5 pts
Salto agrupado con ½ giro.	6 pts
Salto carpado piernas abiertas.	7 pts
Salto carpado piernas juntas.	8 pts
Voltereta saltada.	6 pts
Salto de León.	8 pts

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 alevín e infantil 80 cm y cadete 1m.y con único trampolín.

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.

Salto arriba estirado.	5 pts
Salto arriba estirado con ½ giro.	6 pts
Salto arriba con giro entero.	7 pts
Salto agrupado.	5 pts
Salto agrupado con ½ giro.	6 pts
Salto agrupado con giro entero.	7 pts
Salto carpa piernas abiertas.	6 pts
Salto carpa piernas abiertas con ½ giro.	7 pts
Salto carpa piernas juntas.	6 pts
Salto carpa piernas juntas con ½ giro.	7 pts
Salto de León.	9 pts
Salto mortal adelante.	10 pts

NIVEL 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 **1.00** puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de **10** puntos. Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación máximo 2 elementos por grupo a la **Nota D**.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2").

1. Puntal.
2. Puente.
3. Balanza.
4. Pino.
5. Pino mantenido 2" (+0,5)
6. Sapo (+0.5).
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 (+0,5).
7. Mortal agrupado (+0.5).
8. Paloma (+1.0pt).

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás.

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

SALTO.

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

Pino Bloqueo.	9 puntos
Pino bloqueo con repulsión.	10puntos

MINITRAMP.

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

Salto estirado.	5 pts
Salto agrupado.	6 pts
Salto estirado con giro.	7 pts
Salto carpa piernas abiertas.	7 pts
Salto carpado piernas juntas.	7 pts
Flic-Flac adelante.	9 pts
Salto de León.	8 pts
Salto de mortal adelante.	10 pts

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 **1.00** puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de **10** puntos.
- Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación a la **Nota D**.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2").

1. Puntal.
2. Puente.
3. Balanza plancha japonesa (+0,5).
4. Pino.
5. Sapo (+0,50).
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.
7. Mortal (+1.00).
8. Paloma (+1.00)

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás.

1. Voltereta.
2. Voltereta con piernas abiertas.
3. Flic-flac (+1).
4. Mortal atrás agrupado (+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 iniciación 40 cm. benjamín 60 cm alevín 80 cm e infantil 1m y cadete 1.2 m (con único trampolín).

Progresión de paloma a quedar en pino, rodar a quedar de pie.	9 pts
Progresión de paloma a quedar en pino + repulsión, caída en bloqueo.	10 pts
Rondada a caer de pie.	10 pts

MINITRAMP.

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

Salto carpa piernas abiertas.	5 pts
Salto carpa piernas juntas.	5 pts
Salto de León.	7 pts
Salto mortal agrupado.	8 pts
Salto mortal planchado.	9 pts
Mortal con medio giro.	9,5 pts
Pirqueta agrupada o planchada.	10 pts
Flic-flac adelante	7,5 pts

NIVEL SUPERIOR

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 **1.00** puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de **10** puntos.
- Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación máximo 2 elementos por grupo a la **Nota D**.

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.
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
Paloma	10pts
Rondada	10pts

MINITRAMP:

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

Salto estirado.	5 pts
Salto agrupado.	5 pts
Salto estirado con giro.	6 pts
salto carpa piernas abiertas.	7 pts
Salto carpado piernas juntas.	7 pts
Salto de león.	8 pts
Flic-Flac adelante.	9 pts
Salto de mortal adelante.	10 pts

ALEVÍN / INFANTIL / CADETE/ SENIOR.

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 **1.00** puntos, por lo que el valor de partida (**Nota D**) de los 10 elementos es de **10** puntos.
- Los elementos con bonificación, además de su propio valor se sumará su correspondiente valor de bonificación a la **Nota D**.

GRUPO 1. Elementos no acrobáticos estáticos (2").

- 1.Puntal.
- 2.Puente.
- 3.Balanza plancha japonesa (+0,5).
- 4.Pino 2".
- 5.Angulo 2" de 90°.
- 6.Sapo (+0.5).
- 7.Spagat frontal (+0,5).
- 8.Spagat lateral (+0,5).
9. Pino ½ giro (+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 agrupado.
- 8.Mortal carpado (+1).
- 9.Paloma (+0,5).
10. Lateral sin manos (1pt).

GRUPO 3. Elementos acrobáticos atrás.

1. Voltereta.
2. Voltereta con piernas abiertas.
3. Flic-flac.
4. Mortal atrás agrupado.
5. Mortal atrás planchado (+1).
6. Mortal atrás planchado con giro (+1.5pt).
7. ½ giro mortal adelante agrupado (0.5).
8. ½ giro mortal adelante carpado (0.5).
9. Cuarta brazos estirados (+0,25).
10. Quinta (1pt).

GRUPO 4. Elementos no acrobáticos dinámicos.

1. Salto arriba carpa piernas abiertas.
2. Salto arriba carpa piernas juntas.
3. Salto con medio giro.
4. Salto con giro.
5. Rueda lateral con una mano.
6. Olímpico piernas abiertas (+0,5).
7. Pino pica-pica.
8. 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.	7pts
Paloma.	10 pts
Rondada.	10 pts

MINITRAMP.

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

Salto carpa piernas abiertas.	5 pts
Salto carpa piernas juntas.	5 pts
Salto de León.	7 pts
Salto mortal agrupado.	8 pts
Flic-flac adelante.	7,5 pts
Mortal planchado.	8,5 pts
Mortal con medio giro planchado o agrupado.	9 pts
Pirqueta planchada o agrupada.	10 pts