

NORMATIVA ESCOLAR GAM



Gimnasia

FEDERACIÓ DE GIMNÀSTICA DE LES ILLES BALEARS

NORMATIVA TÉCNICA GAM 2025

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:

CATEGORIAS	AÑO DE NACIMIENTO
INICIACIÓN	2017-2018
BANJAMÍN	2015-2016
ALEVÍN	2013-2014
INFANTIL	2011-2012

CADETE	2009-2010
SENIOR (solo superior)	2008 Y ANTERIORES

CLASIFICACIONES:

FINAL INSULAR EQUIPOS.

- Se realiza una competición en la cual la clasificación será únicamente por equipos.
- Los equipos se harán por niveles se sumará la nota de los 4 mejores gimnastas de cada equipo,

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 la suma de los tres aparatos, las categorías que compiten por la copa Balear son cadete y senior

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).

NOTA FINAL = NOTA D + 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
FALTA MEDIA	0.3
FALTA GRANDE	0.5
CAIDA	1.0

NIVEL INICIAL

Iniciación/benjamín	ESPECIFICACIONES	GRUPOS ELEMENTOS					
<p>SUELO</p> <p>-Se cuentan máx. 10 elementos, entre ellos mín. 1 de cada grupo</p> <p>-Cada elemento tiene valor de 1pt</p> <p>-Por cada grupo no representado se penaliza con 2 PUNTOS</p>		GRUPO 1: ELEMENTOS NO ACROBÁTICOS ESTÁTICOS (2")					
	Clavo	Balanza	Pino	Sapo	Puente	Puente pierna arriba	
	GRUPO 2: ELEMENTOS ACROBÁTICOS ADELANTE						
	Voltereta	Voltereta levantarse con 1 pierna		Voltereta a escuadra 2"		Voltereta a sapo 2"	
	GRUPO 3: ELEMENTOS ACROBÁTICOS ATRÁS						
	Voltereta	Voltereta con piernas abiertas		Media voltereta con brazos atrás quedando en clavo		Voltereta piernas estiradas	
	GRUPO 4: ELEMENTOS NO ACROBÁTICOS DINÁMICOS						
	Clavo pasajero a levantarse		Salto ángel	Pino con una pierna		Salto ½ giro	Lateral
	Salto agrupado		Pino tijeras	"Conejito" a levantarse al apoyo invertido		Caída plancha dorsal	Pino

SALTO**Y****MINITRAMP****SALTO**

-1 trampolín

Iniciación: 60cm

Benjamín: 80 cm

MINTRAMP

-Se realizan 2 saltos diferentes

-Se hace media de los 2 saltos

SALTO

ELEMENTO	NOTA D
----------	--------

Voltereta	8
-----------	---

Pino rodar	10
------------	----

--	--

--	--

MINITRAMP

ELEMENTO	NOTA D	ELEMENTO	NOTA D
----------	--------	----------	--------

Ángel	5	Carpa abierta	7
-------	---	---------------	---

Ángel ½ giro	6	Carpa cerrada	8
--------------	---	---------------	---

Agrupado	5	Voltereta saltada	6
----------	---	-------------------	---

Agrupado ½ giro	6	Salto león	8
-----------------	---	------------	---

NIVEL MEDIO

Iniciacion/benjamin	ESPECIFICACIONES	GRUPOS ELEMENTOS																		
SUELO	<p>-Se cuentan máx. 10 elementos, entre ellos mín. 1 de cada grupo</p> <p>-Cada elemento tiene valor de 1 pt</p> <p>-Por cada grupo no representado se penaliza con 2 PUNTOS</p> <p>-Máx. 2 elementos por grupo que bonifiquen</p>	GRUPO 1: ELEMENTOS NO ACROBÁTICOS ESTÁTICOS (2")																		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 12.5%;">Pino 2" (+0'5)</td> <td style="width: 12.5%;">Puente</td> <td style="width: 12.5%;">Balanza</td> <td style="width: 12.5%;">Pino</td> <td style="width: 12.5%;">Sapo (+0'5)</td> <td style="width: 12.5%;">Frontal (+0'5)</td> <td style="width: 12.5%;">Spagat (+0'5)</td> </tr> </table>	Pino 2" (+0'5)	Puente	Balanza	Pino	Sapo (+0'5)	Frontal (+0'5)	Spagat (+0'5)											
		Pino 2" (+0'5)	Puente	Balanza	Pino	Sapo (+0'5)	Frontal (+0'5)	Spagat (+0'5)												
		GRUPO 2: ELEMENTOS ACROBÁTICOS ADELANTE																		
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%;">Voltereta</td> <td style="width: 33.33%;">Voltereta a escuadra 2"</td> <td style="width: 33.33%;">Voltereta a sapo</td> <td style="width: 33.33%;">Voltereta piernas abiertas</td> </tr> <tr> <td>Voltereta saltada</td> <td>León (+0'5)</td> <td>Mortal agrupado (+1pt)</td> <td>Paloma (+1pt)</td> </tr> </table>	Voltereta	Voltereta a escuadra 2"	Voltereta a sapo	Voltereta piernas abiertas	Voltereta saltada	León (+0'5)	Mortal agrupado (+1pt)	Paloma (+1pt)										
		Voltereta	Voltereta a escuadra 2"	Voltereta a sapo	Voltereta piernas abiertas															
Voltereta saltada	León (+0'5)	Mortal agrupado (+1pt)	Paloma (+1pt)																	
GRUPO 3: ELEMENTOS ACROBÁTICOS ATRÁS																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%;">Voltereta</td> <td style="width: 33.33%;">Voltereta con piernas abiertas</td> <td style="width: 33.33%;">Flic flac (+1pt)</td> <td style="width: 33.33%;">Mortal atrás agrupado (+1pt)</td> </tr> </table>	Voltereta	Voltereta con piernas abiertas	Flic flac (+1pt)	Mortal atrás agrupado (+1pt)																
Voltereta	Voltereta con piernas abiertas	Flic flac (+1pt)	Mortal atrás agrupado (+1pt)																	
GRUPO 4: ELEMENTOS NO ACROBÁTICOS DINÁMICOS																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33.33%;">Salto agrupado</td> <td style="width: 33.33%;">"Conejito" a levantarse al apoyo invertido (piernas flexionadas)</td> <td style="width: 33.33%;">Lateral</td> <td style="width: 33.33%;">Caída plancha dorsal</td> </tr> <tr> <td>Pino con una pierna</td> <td>Pino tijeras</td> <td>Rondada</td> <td>Salto ½ giro</td> </tr> </table>	Salto agrupado	"Conejito" a levantarse al apoyo invertido (piernas flexionadas)	Lateral	Caída plancha dorsal	Pino con una pierna	Pino tijeras	Rondada	Salto ½ giro												
Salto agrupado	"Conejito" a levantarse al apoyo invertido (piernas flexionadas)	Lateral	Caída plancha dorsal																	
Pino con una pierna	Pino tijeras	Rondada	Salto ½ giro																	
SALTO Y MINITRAMP	<p>SALTO -1 trampolín</p> <p>Iniciación: 60cm Benjamín: 80 cm</p> <p>MINITRAMP -Se realizan 2 saltos diferentes</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2" style="width: 50%;">SALTO</th> <th colspan="4" style="width: 50%;">MINITRAMP</th> </tr> <tr> <th style="width: 25%;">ELEMENTO</th> <th style="width: 25%;">NOTA D</th> <th style="width: 12.5%;">ELEMENTO</th> <th style="width: 12.5%;">NOTA D</th> <th style="width: 12.5%;">ELEMENTO</th> <th style="width: 12.5%;">NOTA D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px;"> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </tbody> </table>	SALTO		MINITRAMP				ELEMENTO	NOTA D	ELEMENTO	NOTA D	ELEMENTO	NOTA D						
		SALTO		MINITRAMP																
ELEMENTO	NOTA D	ELEMENTO	NOTA D	ELEMENTO	NOTA D															

-Se hace la media de los 2 saltos

Pino bloqueo	9	Ángel	5	Carpa cerrada	7
Pino bloqueo con repulsión	10	Agrupado	6	León	8
		Ángel giro	8	Flic flac adelante	9
		Carpa abierta	7	Mortal	10

diferentes
-Se hace la media de los 2 saltos

Paloma o rondada	10		Ángel o agrupado	5	León	8
			Ángel giro	8	Flic flac adelante	9
			Carpa abierta o cerrada	7	Mortal	10