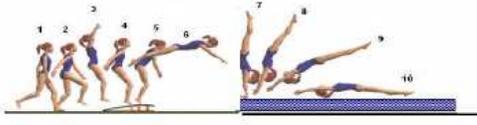
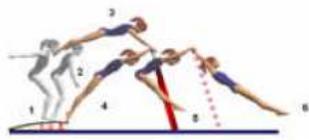
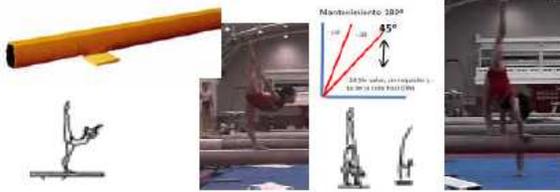


CATEGORÍA	EIDADES	
Inigym 1	6-7 años	2009-2008
Inigym 2	8 años	2007
Inigym 3	9 años	2006

CATEGORÍA	EIDADES	AÑO
Promogym 1	8 y 9 años	2007-2006
Promogym 2	10 y 11 años	2005-2004
Promogym 3	12 y 13 años	2003-2002
Promogym 4	14 y 15 años	2001-2000
Promogym 5	16 años y más	1999- anteriores

INIGYM 1 6 / 7 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	EN LA BANDA INFERIOR 1- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 apoyo en el suelo y subir con: 2- Vuelta canaria con las piernas juntas y estiradas =0,10 3- Desde el apoyo, impulso atrás a caer al suelo =0,10	 Los vuelos pueden empezar desde un trampolín	0,7 80%=0,6
	Barra Baja Tiempo máximo 50 segundos 1- Salto en la punta, con los pies juntos y piernas estiradas, recepción con pequeño plié, lanzamientos de piernas (adelante X2 lateral X2 con las dos piernas) = 0,50 2- Galope + salto extensión enlazado= 0,20 3- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 4-Onda del cuerpo libre=0,10 5- Salida: Salto con extensión=0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-.1/3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	1 80%= 0,8
	12X6 metros (media pista) Música obligatoria/ ó pista completa y música libre 1- Voltereta + salto con extensión con 1/2 Giro=0,20 2- Rueda + Rueda=0,20 3- SG: Pasaje de danza FIG =0,30 4- Salto agrupado=0,10 5- 1/2 Giro sobre 1 pierna =0,10 6- Movimiento cerca del suelo	4- SALTO agrupado 	0,9 80%=0,7
Total Nota D			3,6

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG. (salvo movimiento cerca de la barra)

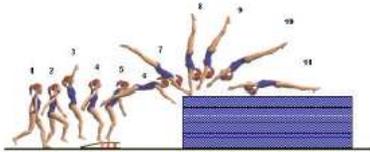
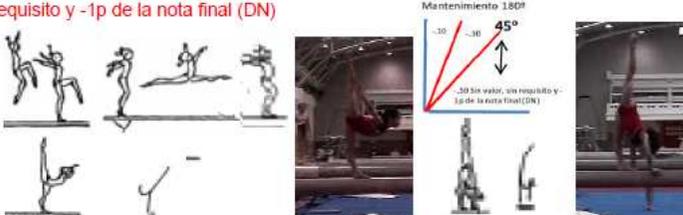
TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 50"

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

INIGYM 2 8 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	<p>Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 trampolín o doble trampolín (40 cm)</p> 		<p>2</p> <p>No hay 80% ya que el salto es obligatorio</p>
	<p>BANDA INFERIOR 1- Posición pies a la banda 5"=0,10 seguido de 2- Posición escuadra 90° 5"=0,10 apoyo en el suelo y 3- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3=0,50 apoyo en el suelo y 4- Vuelta canaria pies juntos =0,10 5- Seguida de impulso atrás a caer al suelo =0,10</p>	 <p>Se puede utilizar trampolín</p>	<p>0,9</p> <p>80%=0,70</p>
	<p>Altura de la barra 1 metro Tiempo máx. 50" 1- Apoyo facial y pasar una pierna =0,10 2- 2 lanzamientos adelante y 2 laterales con las dos piernas =0,40 3- Galope + Salto split 180° de 2 a 2 =0,20 4- 1/2 Giro en passé, paso + 1/2 Giro en passé=0,20 5- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 6- Salida: Salto con extensión con 1/2 giro=0,10</p>	<p>Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-.1/3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN)</p>  <p>Mantenimiento 180° 45° -30 -30 -30 Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN)</p>	<p>1,1</p> <p>80%=0,90</p>
	<p>12X6 metros (media pista) Música obligatoria/ ó pista completa y música libre 1- Rondada + Salto + voltereta atrás con piernas estiradas y juntas =0,30 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Pasaje de danza FIG =0,30 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- León ó paloma=0,10 6- Puente adelante o atrás con piernas juntas durante todo el puente =0,10</p>	<p>Ángel y rot adelante (pón) Hecht roll</p>  <p>El salto con 360° puede ser extendido, galope o silla desde una pierna</p>	<p>1,1</p> <p>80%=0,90</p>
Total Nota D			5,1

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

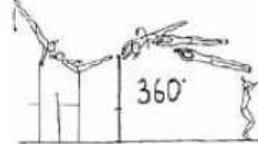
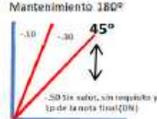
TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 50"

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

INIGYM 3 9 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	<p>Paloma Altura del potro, 1,00 m 1 trampolín o trampolín doble (40 cm)</p>		<p>2,40 No hay 80% ya que el salto es obligatorio</p>
	<p>INICIO EN LA BI 1- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 apoyo en el suelo y 2- Vuelta canaria con los pies juntos=0,10 sin pausa vuelo atrás y 3- Vuelta de apoyo atrás=0,10 sin pausa seguido de 4- Impulso y salto a pisar la BI con piernas juntas y estiradas, la flexión estará penalizada (0,10-0,30-0,50) =0,10 5- Saltar a la BS, Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) X 3 + vuelo adelante con 1/2 giro como salida =0,40 (la salida es en el 4º vuelo) elemento código número 6.102</p>	<p>  6.102 Desde BS – balanceo libre por debajo de BS con ½ giro (180º) ó 1/1 giro (360º) a posición de pie  360º EE EE</p>	<p>1,2 80%= 1</p>
	<p>Barra altura 1m Tiempo máx. 1' 1- Apoyo facial y pasar una pierna =0,10 2- Mantenimiento 180º, elementos 4.102 del código =0,10 3- Salto split 180º (elm 2.102 del código)+ salto libre = 0,60 4- Voltereta adelante libre (se puede coger debajo) =0,10 5- Elevación a vertical (marcar)= 0,10 6- 1/2 Giro en passé, paso + 1/2 Giro en passé=0,20 7- Salida: Rondada, manos en el extremo de la barra=0,10</p>	<p>Mantenimiento 180º: Hasta 135º (-.1/.3) Por debajo de 135º (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN)   Mantenimiento 180º  45º -10 -30 -30 Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN)  </p>	<p>1,3 80%= 1</p>
	<p>12X12 metros Música libre máximo 1' 1- Rondada + Salto + quinta=0,30 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Pasaje de danza FIG =0,30 4- Puente adelante con las piernas juntas =0,10 5- Puente atrás de una pierna =0,10 6- Giro 360º sobre una pierna =0,10</p>		<p>1,1 80%=0,90</p>
Total Nota D			5,6

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

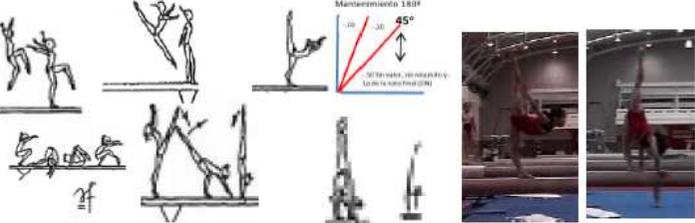
TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1 MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 60" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1´10" MINUTO LOS ELEMENTOS **NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN**

PROMOGYM 1 8 y 9 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	EN LA BANDA INFERIOR 1- Posiciones 1 y 2 x 5"=0,20 Apoyo en el suelo y: 2- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 3- Vuelta canaria pies juntos =0,10 4- Impulso atrás mínimo a la horizontal =0,10 5- Recepción en el suelo =0,10		1 80%= 0,8
	Barra altura 1,25m Tiempo máx. 1' 1- Voltereta adelante libre, se puede coger debajo =0,10 2- Galope + Sissón ó split 180°=0,20 3- 1/2 giro en passé=0,10 4- Vertical mínimo 45° piernas juntas =0,10 5- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 6- Salida: Rondada, manos en el extremo de la barra =0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-.1/.3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	0,7 80%=0,6
	1- Rondada + salto +Voltereta atrás=0,20 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Pasaje de danza FIG =0,30 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- Puente adelante ó atrás con una ó dos piernas =0,10	MÚSICA OBLIGATORIA ó LIBRE 12X6 metros ó 12X12 El orden de los requisitos es libre	0,9 80%=0,7
Total Nota D			3,6

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

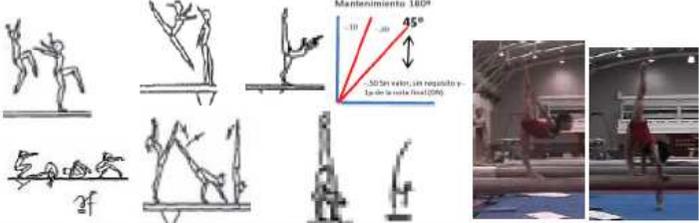
TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1 MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 60" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'10" MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 2 10 y 11 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 trampolín		2 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	1- 1- Posición pies a la banda 5"=0,10 seguido de Posición escuadra 90° 5"=0,10 apoyo en el suelo y 2- Vuelta canaria con pies juntos=0,10 seguido de 3- Impulso atrás a la horizontal=0,10 4- Vuelos adelante y atrás X 3 (posición de las piernas libre) a saltar al suelo al final del tercer vuelo vuelo atrás =0,50		0,9 80%=0,7
	Tiempo Máximo :1' 1- Voltereta adelante + salto gim A libre=0,20 se puede coger debajo de la barra 2-Galope + Sissón ó split 180° + salto en extensión =0,30 3- 1/2 giro en passé=0,10 4- Vertical mínimo a 10°=0,10 5-Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 6- Salida: Rondada manos en el extremo =0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-.1/3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	0,9 80%=0,7
	1- Rondada + salto + cuarta=0,20 2- Rueda + puente atrás de una pierna =0,20 3- Puente adelante con una ó dos piernas=0,10 4-Pasaje de danza FIG =0,30 5- Giro 360° sobre un pie =0,10 6- Paloma de dos piernas =0,10	MÚSICA OBLIGATORIA ó LIBRE 12X6 metros ó 12x12 	1 80%= 0,8
Total Nota D			4,8

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LAS ENTRADAS DE: SPAGAT FRONTAL Y SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y LOS SALTOS GIMNÁSTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

- Si la música es la misma que PROMOGYM 1 o INIGYM, pueden actuar dos gimnastas a la vez en la misma pista.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

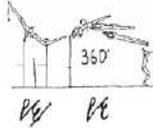
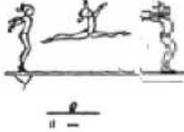
TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1 MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 60" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'10" MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 3 12 y 13 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	<p>Paloma Altura del potro, 1,20 m 1 trampolín o doble trampolín (40 cm)</p> 		<p>2,40 No hay 80% ya que el salto es obligatorio</p>
	<p>1- Kippe BI=0,10 seguido de 2- Impulso Vuelta de apoyo atrás =0,10 seguido de 3-Impulso atrás a pisar BI posición de la piernas libre =0,10 4- Saltar a la BS, Vuelos adelante y atrás X 3 piernas juntas =0,50 5-Salida vuelo adelante con 1/2 Giro en el 4º vuelo =0,10 todo sin pausa</p>	 <p>6.102 Desde BS – balanceo libre por debajo de BS con 1/2 giro (180º) ó 1/1 giro (360º) a posición de pie</p> 	<p>0,9 80%=0,7</p>
	<p>Tiempo Máximo :1' 10" 1- Entrada A=0,10 2- Rueda =0,10 3- SG: Unión de 2 saltos A uno con 180º de split =0,20 4- Salto gim B=0,20 5- Vertical aguantar 2" piernas juntas=0,10 6- Giro 360º sobre una pierna=0,10 7- Salida: Rondada de 1 brazo =0,10</p>	 	<p>0,9 80%=0,7</p>
	<p>1- Rondada + salto + quinta brazos estirados =0,20 2- Paloma 1+ Paloma 2 + voltereta lanzada ó salto vertical rueda =0,30 3- Pasaje de danza FIG =0,30 4- Giro 540º sobre una pierna =0,20 5- Puente adelante o atrás, libre =0,10</p>	<p>MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1'10"</p>    	<p>1,1 80%=0,90</p>
Total Nota D			5

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

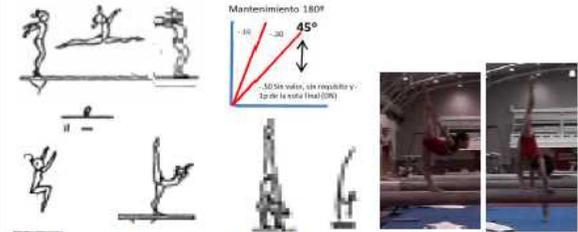
TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1'10" MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1'10" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'20" MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 4 14 y 15 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	SALTO FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código
	1- Kippe BI o BS =0,10 2- Elemento con 180° Giro valor código (se permiten entradas, salidas y elementos de vuelo)=0,30 3- 1 cambio de banda valor código =0,30 4- Vuelta de plantas carpada piernas juntas y estiradas, o Vuelta atrás =0,10 5- Salida mínimo A valor código =0,10	5.107 Sole circle fwd or bwd (piked or straddle piked) 	0,9 80%=0,7
	Tiempo Máximo :1' 10" 1- Elemento acrobático ad/lat con o sin vuelo valor código =0,10 2- Elemento acrobático atrás con o sin vuelo valor código =0,10 3- Salto split 180° elm 2.102 + salto agrupado =0,20 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- Salto gim B=0,20 6- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 7- Salida mínimo A valor código =0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-.1/.3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	0,9 80%=0,7
	1- Elemento acrobático ad/lat con o sin vuelo valor código =0,10 2-Elemento acrobático atrás con o sin vuelo valor código dentro de una serie =0,30 3- Pasaje de danza FIG = 0,50 4- Giro 540° sobre una pierna =0,20 5- Salida mínimo A valor código =0,10	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1' 10" ORDEN DE LOS REQUISITOS LIBRE 	1,2 80%= 1
Total Nota D			3 + valor salto

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1'10" MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1'10" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'20" MINUTO LOS ELEMENTOS **NO** SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 5 16 y +

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Salto FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código
	CODIGO FIG		Según valor código
	CODIGO FIG		Según valor código
	CODIGO FIG	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1',30"	Según valor código