



PROGRAMA TÉCNICO NIVEL 1 BASE
Aprobado Junta Directiva noviembre 2014

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA



**GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
NORMATIVA TÉCNICA 2013-16**

EJERCICIOS NIVEL 1 BASE



NORMATIVA NIVEL 1 BASE

SUELO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la posición de firmes, pasos de impulso y Voltereta Adelante saltada Firmes con brazos arriba y voltear a sentado piernas juntas y rectas. Ángulo 2'(O). Flexión de tronco piernas abiertas sapo 2' (O).	1 pt.	"Huevo B" (El. I-2)	0.5	Falta de amplitud de la voltereta saltada Faltas en elementos de flexibilidad	0.1 - 0.3 0.1 - 0.3 - 0.5
2.-Círculo de brazos atrás y plancha dorsal 2'(O) + 1/2 giro. Plancha facial 2'(O). Flexión de rodillas al pecho y elevarse a firmes brazos arriba. Voltereta Atrás.	1 pt.			Por falta de continuidad en la voltereta	0.1 - 0.3
3.-Cualquier Balanza 2'(El. I-67) (O). Paso adelante y apoyo invertido. Voltear piernas rectas a la posición de firmes brazos arriba.	1 pt.	Mantener 2' (El. I-19) O	0.5	Sin mantenimiento de la plancha Mantenerla menos de 2' Por falta de continuidad en el volteo	0.50 0.30 0.1 - 0.3
4.-Desde antesalto, rondada salto arriba.	1 pt.			Falta de impulso de brazos en la rondada Por falta de altura en el salto	0.30 0.30
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Las trayectorias de desplazamiento serán DIAGONAL-DIAGONAL.



NORMATIVA NIVEL 1 BASE

CABALLO CON ARCOS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-EN LA SETA y 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).	1 pt.	Máxima amplitud del vuelo adelante Máxima amplitud del vuelo atrás. Los pies a la altura de la seta y el cuerpo en extension 180°	0.5	Falta de extensión del cuerpo Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 0.5
2.-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).	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 0.5
3.-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).	1 pt.			Falta de extensión del cuerpo Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 0.5
4.-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).	1 pt.	Máxima amplitud del vuelo adelante Máxima amplitud del vuelo atrás. Los pies a la altura de la seta y el cuerpo en extension 180°	0.5	Falta de extensión del cuerpo Tocar con piernas o cuerpo la seta Golpear con piernas o cuerpo la seta	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 0.5
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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.

Medidas de la Seta: Diámetro entre 40-70 cm.; Altura entre 40 y 60 cm. Altura de Colchoneta, entre 5 y 15 cm.



NORMATIVA NIVEL 1 BASE

ANILLAS



DIFICULTAD

EJECUCIÓN ESPECÍFICA

DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (vela) 2" (O).	1 pt.			Falta de altura toma de vuelo Error en la posición del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
2.-Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Vuelo atrás.	1 pt.	Amplitud en la toma de vuelo (cadera por encima de las anillas)	0.5	Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
3.-Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Vuelo atrás.	1 pt.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
4.-Vuelo adelante. Vuelo atrás. Salida por detrás buscando el apoyo.	1 pt.	Cadera y hombros por encima de las anillas, en el vuelo completo. (por delante y por detrás)	0.5	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
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Colchoneta de seguridad permitida.

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. Altura de las anillas, Código FIG. Opcional el uso de colchoneta suplementaria máximo 40 cm sobre las colchonetas obligatorias. Para las penalizaciones por amplitud se tomará como referencia que los pies han de estar a la altura de las anillas



NORMATIVA NIVEL 1 BASE

SALTO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Paloma (EL. I-1)	4 pt.	Hombros 25 cm por encima de la altura del caballo en el segundo vuelo, Recepción por delante de la línea de 2 metros	0.5 0.5	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 de manos 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
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del Caballo 1 m.

Permitido el uso de 1 o 2 trampolines o 1 trampolín doble



NORMATIVA NIVEL 1 BASE

PARALELAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la posición de firmes,pasos de carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a la posición de sentado sobre las bandas cuerpo extendido 2'(O).	1 pt.			Flexionar brazos para alcanzar el apoyo Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
2.-Ángulo 2' (El. I-7) (O) y volver al apoyo sentado. Flexión-extensión de piernas para impulsarse por delante a extender el cuerpo, balanceo hacia atrás (mínimo horizontal), balanceo hacia adelante(mínimo horizontal).	1 pt.	Rebotar con piernas extendidas Vuelo atrás > 45°	0.5	Desviación angular de la posición mantenida Falta de extensión del cuerpo Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
3.-Balanceo hacia atrás (mínimo horizontal), balanceo hacia adelante(mínimo horizontal), balanceo hacia atrás (mínimo horizontal), balanceo hacia adelante(mínimo horizontal).	1 pt.			Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
4.- Balanceo hacia atrás (mínimo horizontal), balanceo hacia adelante(mínimo horizontal), balanceo hacia atrás (mínimo horizontal) y desplazando mano izquierda por delante de la mano derecha,salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	1 pt.	Salida por vertical 2"	0.5	Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal Falta de amplitud en la salida	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Los vuelos por delante deben ser realizados con las caderas a la altura de los hombros (cuerpo al menos a la horizontal) sin flexionar la cadera. Los vuelos por detrás deben ser realizados con el cuerpo extendido. Altura de las paralelas 1.50 m. sobre la colchoneta (20 cm). [Permitido el uso de 1 o 2 trampolines o 1 trampolín doble.](#)



NORMATIVA NIVEL 1 BASE

BARRA



DESCRIPCIÓN	DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la suspensión, flexión de brazos y vuelta atrás con piernas flexionadas por encima de la barra al apoyo (vuelta canaria). Despegue (mínimo a la horizontal).	1 pt.	Despegue > 45°	0,5	Separar piernas No voltear sobre las manos Despegue con brazos flexionados	0.1 - 0.3 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
2.-Bascular hacia atrás a vuelo por adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante.	1 pt.			Flexionar los brazos Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
3.-Vuelo atrás. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante.	1 pt.			Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
4.-Vuelo atrás. Vuelo adelante. Vuelo atrás y salir soltando atrás a la posición de firmes.	1 pt.	Hombros cadera y pies por encima de la barra en la salida,	0,5	Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal Brazos flexionados Falta de extensión del cuerpo en el aire	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Colchoneta de seguridad permitida.

La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.

Altura de la barra, Código FIG. Opcional el uso de colchoneta suplementaria máximo 40 cm sobre las colchonetas obligatorias.

EJEMPLO PENALIZACION VUELOS

