



**PROGRAMA TÉCNICO NIVEL 2 BASE**  
**Aprobado Junta Directiva noviembre 2014**

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA



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

**EJERCICIOS NIVEL 2**



NORMATIVA NIVEL 2 BASE

SUELO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- Desde la posición de firmes, elevación de brazos, unos pasos de impulso, paloma (EI. II-13) y con vuelo voltereta adelante a la posición de firmes con brazos arriba	1 pt.	Leon cuerpo extendido (EI II-19)	0,5	Falta de impulso de brazos en la Paloma Falta de extensión del cuerpo en la Paloma Falta de amplitud en la voltereta saltada Por falta de continuidad en la voltereta	0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2.- Paso adelante, los brazos en prolongación del cuerpo y apoyar manos en el suelo elevándose al poyo invertido extendido (Θ) (vertical). Basculando el peso adelante voltear con brazos rectos a sentarse, brazos verticales y piernas separadas. Flexión del tronco, brazos paralelos adelante manos en el suelo (sapo) 2" (O), volver a la posición sentada piernas juntas, brazos verticales.	1 pt.	Mantener 2"(EI. I-17) (O)	0,5	Posición del cuerpo en la vertical  Faltas en elementos de flexibilidad	0.1 - 0.3 - 0.5  0.3 - 0.5
3.- Círculo de brazos atrás, plancha dorsal pasajera (Θ), 1/2 giro, plancha facial pasajera (Θ), tiempo de impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse al apoyo invertido (Θ) (vertical). Bajar a la posición de firmes brazos arriba en la diagonal. Realizar cualquier balanza (EI. I-67) (O).	1 pt.			Por falta de continuidad  Posición del cuerpo en la vertical  Faltas en elementos de flexibilidad	0.1 - 0.3  0.1 - 0.3 - 0.5  0.3 - 0.5
4.- Unos pasos de impulso y ante-salto rondada, salto arriba en extensión brazos verticales, recepción y finalizar en firmes brazos arriba.	1 pt.			Falta de impulso de brazos en la rondada Por falta de altura en el salto	0.3 - 0.5 0,30
<b>TOTAL</b>	<b>4 pt.</b>		<b>1 pt.</b>		<b>10 pt.</b>

**Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación**

Las trayectorias de desplazamiento serán DIAGONAL-DIAGONAL.



NORMATIVA NIVEL 2 BASE

CABALLO CON ARCOS



DIFICULTAD

EJECUCION ESPECIFICA

DESCRIPCION	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
1.- <b>EN LA SETA</b> 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 apoyar la mano derecha para pasar las piernas adelante bajo la mano izquierda ( <b>1 MOLINO y 1/2</b> ).	1 pt.	Máxima amplitud del primer molino. Los pies a la altura de la seta y el cuerpo en extensión 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.- 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 ( <b>1 MOLINO y 1/2</b> ).	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.- 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 ( <b>1 MOLINO y 1/2</b> ).	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.- 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 ( <b>1 MOLINO y 1/2</b> ).	1 pt.	Máxima amplitud del último molino. Los pies a la altura de la seta y el cuerpo en extensión 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

**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 podrá realizarse 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 2 BASE

ANILLAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- De la suspensión, elevar piernas estiradas adelante a 90º, manteniendo 2" (O) (Angulo en suspensión), línea de brazos, hombros y espalda de 180º. Balancear atrás para elevarse a la suspensión invertida (vela) 2" (O)	1 pt.			Desviación angular en el mantenimiento Faltas de mantenimiento Error en la posición del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5 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.	Por amplitud en toma de vuelo, subiendo cadera y hombros a la altura de las anillas	0.5	Falta de altura toma de vuelo 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 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.  Salida de Mortal Atrás Agrupado.	1 pt.	Mortal con hombros y cadera por encima de las anillas	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
<b>TOTAL</b>	<b>4 pt.</b>		<b>1 pt.</b>		<b>10 pt.</b>

**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.



NORMATIVA NIVEL 2 BASE

SALTO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
<b>TOTAL</b>	<b>2 pt.</b>		<b>0 pt.</b>	<b>10 pt.</b>	
Paloma (EL. I-1)	4 pt.	Hombros 50cm por encima de la altura del caballo en el segundo vuelo	0,5	Falta de extensión en el primer vuelo	0.1 - 0.3 - 0.5
				Brazos flexionados durante el apoyo de manos	0.1 - 0.3 - 0.5
				Hombros adelantados en el momento del apoyo	0.1 - 0.3 - 0.5
				Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo de manos	0.1 - 0.3 - 0.5
		Recepción por delante de la línea de 2.5 metros	0,5	Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 pt.</b>		<b>1 pt.</b>	<b>10 pt.</b>	

**Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación**

Altura del Caballo 1.10 m.

Permitido el uso de uno o dos trampolines o un trampolín doble



NORMATIVA NIVEL 2 BASE

PARALELAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
1.- Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo braquial Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante para llegar al apoyo pasajero sentado, cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas.	1 pt.			Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal Flexionar piernas en la dominación Falta de empuje de brazos	0.1 - 0.3 - 0.5
2.- Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas extendidas por detrás. Vuelo adelante (mínimo) hasta la horizontal. Vuelo atrás (mínimo) hasta la horizontal.	1 pt.	Olimpico 2" (EI I-26)	0.5	Flexionar piernas en la dominación Flexión de brazos Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
3.- Vuelo adelante (mínimo) hasta la horizontal. Vuelo atrás (mínimo) hasta la horizontal. Vuelo adelante (mínimo) hasta la horizontal. Vuelo atrás (mínimo) hasta la horizontal.	1 pt.			Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
4.- Vuelo adelante (mínimo) hasta la horizontal. Vuelo atrás mayor de 45° sobre la horizontal y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal.	1 pt.	Salida por vertical 2" (EI. I-1) O	0,5	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
<b>TOTAL</b>	<b>4 pt.</b>		<b>1 pt.</b>	<b>10 pt.</b>	

**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 1.70 m. sobre la colchoneta (20 cm). Permitido el uso de uno o dos trampolines o un trampolín doble



**NORMATIVA NIVEL 2 BASE**

**BARRA**



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCION	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
1.- Desde la suspensión Vuelta Canaria piernas extendidas. Despegue (mínimo a la horizontal) <b>hombros-cadera- pies en línea</b>	1 pt.	Despegue a vertical	0,5	Piernas dobladas o abiertas No voltear sobre las manos Despegue por debajo de la horizontal Despegue con brazos flexionados	0.1 - 0.3 - 0.5 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
2.- Vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos rectos. Bascular hacia atrás a vuelo adelante. Vuelo atrás.	1 pt.	Cuarta a 45°	0,5	Flexionar el cuerpo o los brazos No voltear sobre las manos Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5
3.- Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Vuelo atrás.	1 pt.			Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
4.- Vuelo adelante. Vuelo atrás. y salir soltando atrás a la posición de firmes.	1 pt.			Vuelo adelante por debajo de la horizontal 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
<b>TOTAL</b>	<b>4 pt.</b>		<b>1 pt.</b>		<b>10 pt.</b>

**Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación**

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.

