

PROGRAMA TÉCNICO NIVEL 3 BASE
Aprobado Junta Directiva noviembre 2014

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA



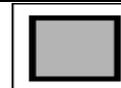
**GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
NORMATIVA TÉCNICA 2013-16**

EJERCICIOS NIVEL 3



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

SUELO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
1.- Desde la posición de firmes, elevación de brazos, unos pasos de impulso y paloma (EI. II-13) mortal (EI. II-25) a la posición de firmes con brazos arriba.	1 pt.	Mortal extendido (EI. II-38)	0,5	Falta de extensión del cuerpo en la Paloma Falta de amplitud en el mortal Por falta de continuidad	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 0.1 - 0.3
2.- Paso adelante con giro de 90° buscando el lateral, paso adelante, los brazos en prolongación del cuerpo y rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido (vertical) mantenida 2" (EI. I-19) (O), voltear a Spagat de frente 2" (EI. I-61) (O). Volver a posición sentado piernas juntas, círculo brazos atrás, apoyar manos en el suelo, plancha dorsal pasajera (Θ), 1/2 giro, plancha facial pasajera (Θ).	1 pt.	Mantener 5"	0,5	Posición del cuerpo en la rueda lateral Posición del cuerpo en la vertical Vertical menos de 2" Faltas en elementos de flexibilidad Por falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0,5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3
3.- Sin pararse tiempo de impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse al apoyo invertido (Θ) (vertical), bajar a la posición de firmes brazos arriba. Quinta a brazos rectos (Θ). Bajar una pierna apoyando el pie incorporándose a la estación lateral con 1/4 de giro y quedando en la diagonal, realizar cualquier balanza (EI. I-67) (O).	1 pt.			Posición del cuerpo en la vertical Flexionar brazos Posición del cuerpo en la quinta Faltas en elementos de flexibilidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
4.- Unos pasos de impulso y ante-salto rondada flic-flac (EI. III-13), y tras flic flac mortal a Mortal atrás (EI. III-1 o III-20)	1 pt.			Falta de amplitud en el flic-flac Por falta de altura en el salto Falta de amplitud en el mortal	0.3 - 0.5 0,30 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Las trayectorias de desplazamiento serán DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL.



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

CABALLO CON ARCOS



DIFICULTAD

EJECUCION ESPECIFICA

DESCRIPCION	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
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) . 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 (2º MOLINO) .	1 pt.	Maxima amplitud 1er molino pies en linea con la seta y el cuerpo en extension a 180º	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.- Continuar el movimiento con el cuerpo extendido para realizar Checa Dorsal (EI. IV-44) .	1 pt.	Maxima amplitud checo, pies en linea con la seta y el cuerpo en extension de 180º	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
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 (3er MOLINO) . 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 (4º 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.- Continuar el movimiento con el cuerpo extendido para realizar molino con 1/4 de Pivot (EI. III -31) saliendo a la posición lateral detrás de la seta.	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
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180º, como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135º.

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 3 BASE

ANILLAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
1.- De la suspensión, elevarse a la suspensión invertida (vela) 2" (O). Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante.	1 pt.			Error en la posición del cuerpo 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 0.1 - 0.3 - 0.5
2.- Vuelo atrás y Dominación atrás (EI.I-37) a ángulo 2" (EI. IV-1). Elevar el cuerpo flexionado, brazos flexionados, al apoyo invertido con brazos flexionados 2" (O). Bajar controladamente a la suspensión invertida cuerpo extendido (Θ).	1 pt.	A Stalder 2" (EI. I - 68) O	0,5	Desviación angular de posición mantenida Error en la posición del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
3.- Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante y dislocación atrás extendida (EI. I-31)	1 pt.	Dislocar hombro altura del agarre	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
4.- Vuelo adelante y Salida de mortal atrás extendido (EI. V-25)	1 pt.			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 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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 3 BASE

SALTO



DIFICULTAD

EJECUCIÓN ESPECÍFICA

DESCRIPCIÓN

PENALIZACIONES ADICIONALES

Ejercicio libre, según Código de Puntuación de la FIG

Criterios generales
Código FIG

VALOR DEL SALTO CODIGO FIG

10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del Caballo 1.20 m.



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

PARALELAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y báscula de impulso al apoyo (EI. III-49). Vuelo atrás.	1 pt.	Vuelo atrás a vertical Θ	0,5	Falta de amplitud en el vuelo de entrada Flexionar brazos para dominar Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
2.-Vuelo adelante. Vuelo atrás para lanzarse a la suspensión y Moy al apoyo braquial.	1 pt.			Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
3.- Vuelo atrás en apoyo braquial para dominar atrás al apoyo (libre) Ángulo 2"(EI. I-7) (O). Rebotar con piernas extendidas para impulsarse por delante a extender el cuerpo.	1 pt.	Olímpico pier.ab (EI. I-26) O + Vuelo adelante	0,5	Cuerpo atrás por debajo de la horizontal Desviación angular de posición mantenida Cuerpo adelante por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
4.- Vuelo atrás. Vuelo adelante a salida de 1/2 giro por delante sobre el apoyo de un brazo	1 pt.			Vuelo atrás por debajo de la horizontal Falta en la altura de finalización del giro Posición del cuerpo	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, Código FIG.



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

BARRA



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
1.- Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás y por delante báscula de impulso (Kippe) y despegue O realizar en lugar de Kippe , toma de impulso y Dominacion por detrás	1 pt.			Dominar con brazos flexionados Detenerse Despegue con brazos flexionados Apoyarse con el cuerpo en la barra	0.1 - 0.3 - 0.5 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5 0,5
2.- Cuarta a 45° Bascular hacia atrás a vuelo adelante.	1 pt.	Quinta	0,5	Flexionar el cuerpo o los brazos Apoyarse con el cuerpo al voltear Falta de amplitud al bascular	0.1 - 0.3 - 0.5 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5
3.- Vuelo atrás. Vuelo adelante y cambio por delante (mínimo) a la horizontal de la barra	1 pt.	Cambio > 45°	0,5	Vuelo atrás por debajo de la horizontal Cambio por debajo de la horizontal	0.1 - 0.3 - 0.5
4.- Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante realizando salida de Mortal atrás (agrupado o plancha)	1 pt.			Vuelo adelante por debajo de la horizontal Vuelo atrás 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

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.

Si el cambio de la sección 3 es igual o > 45° no es necesario realizar el vuelo adelante , vuelo atrás de la sección 4