

NORMATIVA NIVEL 4 BASE

SUELO					
DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- Desde posición de firmes, elevación de brazos, unos pasos de impulso y paloma - flic-flac adelante- mortal a posición de firmes con brazos arriba. o Flic-flac-mortal Paloma-mortal	1.5 pt 0.7 pt 0.5 pt	Mortal extendido	0.3	Falta de extensión en el flic-flac. Falta de amplitud en el mortal Falta de continuidad	0.3-0.5 0.1-0.3 0.1-0.3
2.- Paso adelante con giro de 90º 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" (El. I-19) (O), voltear a Spagat de frente 2" (El. 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"	0.3	Posición del cuerpo en la vertical Posición del cuerpo en el olímpico Faltas en elementos de flexibilidad Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.3-0.5 0.1-0.3
3.- Sin pararse tiempo de impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse al apoyo invertido vertical), bajar a la posición de firmes brazos arriba. Quinta a brazos rectos (Θ). Bajar una pierna apoyando el pié incorporándose a la estación lateral con 1/4 de giro y quedando en la diagonal, realizar cualquier balanza (El. I-67) (O).	1.5 pt	Amplitud >135º	0.1	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, rondada flic-flac- mortal.	1 pt	Mortal extendido	0.3	Falta de extensión en el flic-flac. Falta de amplitud en el mortal Falta de continuidad	0.3-0.5 0.1-0.3 0.1-0.3
5.- Olímpico piernas abiertas.	0.5 pt	Giro 180º	0.2	Posición del cuerpo en la vertical-olímpico.	0.1-0.3-0.5
6.- Unos pasos de impulso y antesalto mortal rondada flic-flac mortal Mortal - rondada flic-flac o mortal Mortal- rondada	1.5 pt 1 pt 0.3 pt	Mortal extendido	0.3	Falta de amplitud en el flic-flac Falta de amplitud en el mortal Falta de amplitud en la plancha	0.3-0.5 0.3-0.5 0.3-0.5
TOTAL	(máx) 7 pt		1.5 pt	10pt	

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA**

NORMATIVA NIVEL 4 BASE

BARRA

DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás y por delante báscula de impulso (Kippe) y despegue.	1 pt.	Entrada por dominación Dominación > 45°	0,1 0,1	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.- Despegue a 45° y Vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos rectos con el cuerpo a la horizontal de los hombros (Cuarta). Bascular hacia atrás a vuelo adelante.	1 pt.	Despegue a la vertical	0,3	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°	0,2	Vuelo atrás por debajo de la horizontal Cambio por debajo de la horizontal	0,1 - 0,3 - 0,5
4.- Vuelo adelante. Vuelo atrás. Salir mortal atrás	1 pt.	Salida de mortal atrás en plancha	0,3	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.	

NORMATIVA NIVEL 4 BASE

ANILLAS



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
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.	Por amplitud en toma de vuelo Cadera por encima de las anillas, cada vez	0.1 0.1	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 (El. I-37) a ángulo 2° (El. IV-1). Elevar el cuerpo flexionado, brazos flexionados, al apoyo invertido con brazos flexionados 2° (O). Bajar controladamente a la suspensión invertida cuerpo extendido (E).	1 pt.	A Stalder 2° (El. I - 68) (O)	0.2	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 (El. I-31)	1 pt.	Cadera por encima de las anillas, cada vez Dislocar con elevación del hombro Dislocar hombro altura del agarre	0.1 0.1 0.2	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, vuelo atrás, vuelo adelante Kippa al apoyo (El. I-55), Impulso at. al apoyo a impulso at. por la suspensión (El. I-7) 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
5.- Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante y Salida de mortal atrás extendido (El. V-25)	1 pt.	Cadera por encima de las anillas, cada vez Salida hombro altura del agarre	0.1 0.1	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	5 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.

N4 SALTO

DIFICULTAD EJECUCIÓN ESPECÍFICA

DESCRIPCIÓN	VITUOSISMO	BONOS	EJECUCIÓN ESPECÍFICA
Rondada	Girar en 2º vuelo	(VS)+1	Criterios generales Código FIG
	Tsukahara. EL II.13	(VS)+2	
Paloma	Girar en 2º vuelo	(VS)+1	Criterios generales Código FIG
	(rondada ff) EL III.1	(VS)+2	
Valor del salto código FIG			10pt.
Altura del caballo 1.35 m (1 o 2 trampolines).			
Aclaraciones específicas técnicas y de puntuación.			
(2 saltos. Nota final:la media de los 2).			