

Categoría PO (Gimnastas nacidos en 2010)	
ANILLAS	
ELEMENTO	VALOR= 8.00
Desde la suspensión marcar escuadra 45° o mas y vuelo atrás	2 ptos. Penalización menos 45°-0.20 hasta 0.50
Vuelo ad.+ vuelo atrás	2 ptos.
Vuelo ad.+ vuelo atrás	2 ptos.
Salida buscando apoyo	2 ptos.
BARRA- valor=8.50	
Desde la suspensión, marcar escuadra, prnas. Juntas y estiradas	2 ptos
Bajada y voltereta (se permite ayuda)	1 pto
Vuelo ad + vuelo atrás	1.50
Vuelo ad + vuelo atrás	1.50
Vuelo ad + vuelo atrás	1.50
Salida por detrás	1 pto.
SALTO	
Colchones de 60 ctm 2 saltos contabilizándose el mejor----PALOMA	
1 trampolin	9.90
2 trampolines	9.50
SUELO-valor=8.50	
Desde la posición de firmes, paso de impulso, volt. Adelante	1.00
Firmes con brazos arriba y voltear a sentado, pnas.juntas y estiradas	0.50
Flexión de tronco a sapo	0.50
Circulo de brazos atrás y plancha dorsal (marcar) y $\frac{1}{2}$ giro	1.00
Plancha facial (marcar), flexión de rodilla al pecho y elevarse a brazos firmes arriba	0.5
Voltereta atrás	1.00
Cualquier lanzamiento	1.00
Paso adelante y apoyo invertido (pino) a la posición de firmes	1.50
Impulso rueda lateral con $\frac{1}{2}$ giro para terminar con pnas.juntas	1.5

NORMATIVA TÉCNICA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA 2016



Consejo
Superior de
Deportes



CATEGORIAS Y EDADES**BASE****Nivel 1:**

Nacidos en los años 2009, 2008, 2007 (7,8 y 9 años)

Nivel 2:

Nacidos en los años 2009 hasta 2005 (hasta 11 años)

Nivel 3:

Nacidos en los años 2009 hasta 2002 (hasta 14 años)

Nivel 4:

Nacidos en los años 2009 hasta 1996 (hasta 20 años)

FIG**Nivel 5 / Categoría Benjamín:**

Nacidos en los años 2009 hasta 2006 (7, 8, 9 y 10 años). No se permite competir a gimnastas menores de esta edad)

Nivel 6 / Categoría Alevín:

Nacidos en los años 2009 hasta 2004 (hasta 12 años)

Nivel 7 / Categoría Infantil:

Nacidos en los años 2009 hasta 2002 (Hasta 14 años)

Nivel 8 / Categoría Juvenil:

Nacidos en los años 2009 hasta 2000 (Hasta 16 años)

Nivel 9 / Categoría Júnior:

Nacidos en los años 2009 hasta 1998 (Hasta 18 años)

Nivel 10 / Categoría Sénior:

Nacidos en 1997 y anteriores (19 años o más)

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

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

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 15 cm por encima de la altura del caballo en el segundo vuelo, Recepción por delante de la línea de 1,5 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
TOTAL	4 pt.		1 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del Caballo 1 m.

Permitido el uso de 1 trampolín 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 estiradas 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.	

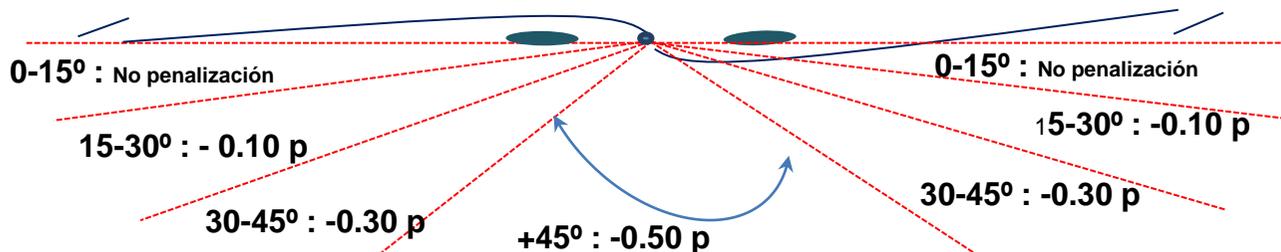
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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





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, flic flac 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
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

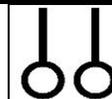
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Las trayectorias de desplazamiento serán DIAGONAL-DIAGONAL.



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
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.



NORMATIVA NIVEL 2 BASE

SALTO



DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCION
TOTAL	2 pt.		0 pt.	10 pt.	
Paloma (EL. I-1)	4 pt.	Hombros 25 cm por encima de la altura del caballo en el segundo vuelo	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	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
		Recepción por delante de la línea de 2 metros	0,5	Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		1 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del Caballo 1.10 m.

Permitido el uso de un trampolin o un trampolin doble



NORMATIVA NIVEL 2 BASE

BARRA

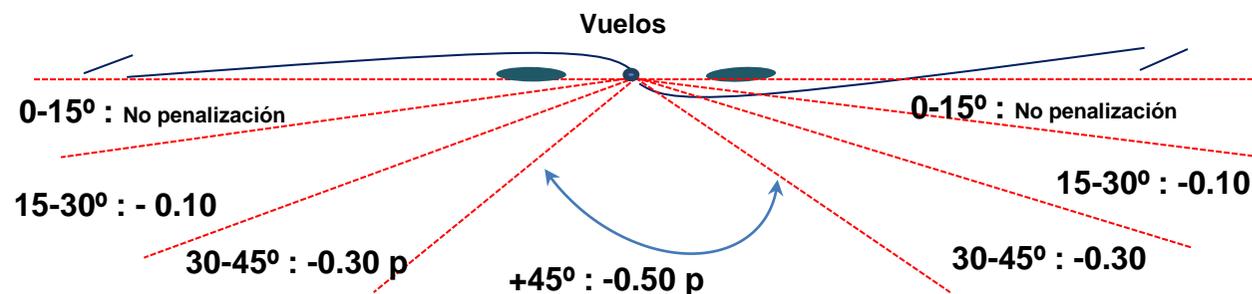


DIFICULTAD				EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- Desde la suspensión Vuelta Canaria piernas extendidas. Despegue (mínimo a la horizontal) hombros-cadera- pies en línea	1 pt.	Despegue a vertical	0,5	Piernas dobladas o abiertas No voltear 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
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.

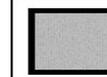
Altura de la barra, Código FIG. Opcional el uso de colchoneta suplementaria máximo 40 cm sobre las colchonetas obligatorias.





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 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.

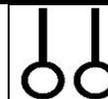
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Las trayectorias de desplazamiento serán DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL.



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

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.			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.



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

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

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

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	

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) (E)	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).			

**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.	