



NORMATIVA E PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM XAM AUTONÓMICO 2023



NORMATIVA TÉCNICA PROMOGYM GAM – AUTONÓMICA 2023

CATEGORIAS Y EDADES

<u>PROMO</u>		<u>BASE</u>	
PROMO 1	7,8 y 9 años 2014-2015-2016	<i>BASE 1</i>	<i>Hasta 8 años</i> <i>2016-2015</i>
PROMO 2	10-11 años 2012-2013	<i>BASE 2</i>	<i>Hasta 10 años</i> <i>2016-2013</i>
PROMO 3	12-13-14 años 2009-2010-2011	<i>BASE 3</i>	<i>Hasta 12 años</i> <i>2016-2011</i>
PROMO 4	14 años ó más 2009 y anteriores	<i>BASE 4</i>	<i>Hasta 14 años</i> <i>2016-2009</i>
		<i>BASE 5</i>	<i>Hasta 16 años</i> <i>2016-2007</i>

- ✚ Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias, teniendo que poseer Licencia en vigor mínimo tipo B-.
- ✚ En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de competición vigente.
- ✚ En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el código de puntuación de Gimnasia Artística Masculina de la Federación Internacional de Gimnasia.
- ✚ Los aparatos de competición serán: Suelo, Caballo con Arcos, Anillas, Salto, Paralelas y Barra Fija.
- ✚ Toda modificación de los aparatos será especificada en la Normativa Técnica de cada categoría.
- ✚ Está permitido cambiar de las categorías BASE a los niveles de PROMOGYM siempre y cuando se compita en una categoría superior a la que correspondería al gimnasta por edad.
- ✚ Los cambios de categoría deben ser siempre notificados al comité correspondiente de la Federación Gallega de Gimnasia con anterioridad de la celebración del evento.

PROGRAMA TÉCNICO

- ✚ Los gimnastas realizarán un ejercicio obligatorio en cada uno de los 6 aparatos de GAM, salvo en categoría “PROMO 4”, donde se aplicará la normativa de BASE 6 con algunas adaptaciones, que detallan más adelante.
- ✚ El contenido de los ejercicios debe corresponder al Reglamento Técnico de su respectivo Nivel.
- ✚ Para el cálculo de la nota de los ejercicios se seguirá la estructura del código FIG, calculándose en todos los aparatos dos notas separadas: Dificultad “D” y Ejecución “E”.

Cálculo de la Nota “D”

PROMO 1 a 3.

- ✚ En todos los aparatos, menos en salto, el ejercicio se compondrá de 4 secciones con un valor de 1 Punto cada una.
- ✚ Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta ó el no reconocimiento de algún elemento supondrá la pérdida del valor total de la sección.
- ✚ Sólo existen bonificaciones en las categorías PROMOGYM 3 y 4. Máximo de 1 punto, que se contabilizará en la nota “D”.

PROMO 4.

- ✚ Se aplicará la normativa de “BASE 6”, con las adaptaciones correspondientes.
- ✚ Se realizarán ejercicios libres salvo en arcos donde será un ejercicio obligatorio.

Cálculo de la Nota “E”

- ✚ La presentación del ejercicio vale como máximo 10 Puntos.
- ✚ En BASE 1, 2 y 3 la falta de presentación de una sección de forma total ó parcial, ó presentarla con una falta grande en ejecución que no permite el reconocimiento del elemento, supondrá una deducción por ejercicio corto quedando de la siguiente forma:

SECCIONES	EVALUACIÓN DESDE
4 Secciones	10 puntos
3 Secciones	8 puntos
2 Secciones	6 puntos
1 Sección	4 puntos
Sin secciones	0 puntos

- ✚ En PROMO 4, se seguirá normativa BASE 6, con las modificaciones correspondientes. Aplicando los siguientes criterios por ejercicio corto, en caso de presentar un menor número de elementos:

Nº DE ELEMENTOS PROMO 4	EVALUACIÓN DESDE
5 ó más elementos	10 puntos
4 elementos	8 puntos
3 elementos	6 puntos
2 elementos	4 puntos
1 elementos	2 puntos
sin elementos	0 puntos

Cálculo Nota “Final”

- ✚ Suma de la Nota “D” y de la Nota “E”
- ✚ En cada aparato se establecen unas pautas de ejecución específica de los ejercicios, consistentes en unas penalizaciones adicionales que guían aspectos concretos y que pudieran no estar contempladas en el Código FIG, o estarlo de forma diferente.

NORMATIVA “PROMO 4”

- Los gimnastas realizarán un ejercicio obligatorio en cada uno de los 6 aparatos de GAM aplicando la normativa de BASE 6 con algunas adaptaciones, salvo en arcos donde se fija un ejercicio obligatorio.

CÁLCULO DE LA NOTA “D”

- Se relacionan una serie de elementos en cada aparato que serán considerados “Valor A”, algunos de los cuales no están en el Código FIG. Estos elementos podrán cubrir las exigencias de los grupos.

GRUPO DE LAS SALIDAS.

- Todos los elementos y salidas reflejadas en el código FIG se podrán realizar agrupadas, y seguirán teniendo el mismo valor que sus correspondientes salidas en carpa ó plancha.
- En algunos aparatos se reflejan elementos de salida, que no están en código FIG, y podrán cubrir parcialmente el grupo de salidas, otorgando el valor de 0’30 (requerimiento parcial).

POTRO CON ARCOS.

- El ejercicio se compondrá de 4 secciones con un valor de 1 Punto cada una. La falta de presentación parcial ó total de una sección, implicará una deducción en el cálculo de la nota “E”.
- BONIFICACIONES.** En potro con arcos, se da la opción de realizar distintos elementos a mayores, recibiendo una **bonificación máxima de 1 punto**.

SALTO.

- Valor de los saltos:** Código FIG + 2 puntos.
- Altura plataforma.** 1,25. Permitido 1,30 y 1,35.

CÁLCULO DE LA NOTA “E”

- La presentación del ejercicio vale como máximo 10 Puntos.
- En todos los aparatos está permitido realizar un máximo de 3 cortes de vuelo (1/2 balanceo) sin recibir penalización. A partir del 4º, se aplicarán las deducciones por cortes de vuelo y balanceos intermedios.
- Se seguirá normativa BASE 6 (Junior FIG), aplicando los siguientes criterios por ejercicio corto:

Nº DE ELEMENTOS PROMO 4	ARCOS SECCIONES	EVALUACIÓN DESDE
5 ó más elementos	4 Secciones	10 puntos
4 elementos	3 Secciones	8 puntos
3 elementos	2 Secciones	6 puntos
2 elementos	1 Sección	4 puntos
1 elementos	-----	2 puntos
sin elementos	Sin secciones	0 puntos

PROMO 4

Elementos adicionales al Código FIG, que podrán cubrir grupo, y se contabilizarán como elementos "A"

	Grupo 1:	Grupo 2:	Grupo 3	Grupo 4
SUELO	<ul style="list-style-type: none"> - Ángulo - Stadler - Olímpico brazos doblados - Olímpico no mantenido 	<ul style="list-style-type: none"> - Se considerarán elementos diferentes paloma y flic-flac adelante 	<ul style="list-style-type: none"> - Rondada 	
ANILLAS	<ul style="list-style-type: none"> - cuarta agrupada (EI I-25) 	<ul style="list-style-type: none"> - Olímpico brs flex+pns abiertas a vertical no mantenido - Olímpico brs flex.a pino de hombros 2". 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuarta a ángulo - Libre atrás ángulo, - Kippe al apoyo y ángulo seguido. - Libre atrás a stadler (I.62) <p><i>*Para considerar estos elementos del grupo 3, deberán realizarse de forma fluida y continuada, y se contabilizarán como un solo elemento.</i></p>	
PARALELAS	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelo a equilibrio no mantenido - Stuskere a horizontal - Olímpicos brazos doblados 	<ul style="list-style-type: none"> - libre atrás 	<ul style="list-style-type: none"> - Moy a braquial (posición piernas libre) - Ballestón de dos tiempos al apoyo - Kipe takei en punta 	<ul style="list-style-type: none"> - Salida con vuelo atrás a vertical con ½ giro (torera) - Salidas de mortal desde apoyo en puntas
BARRA	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelta de molino a pegar - Libre atrás al apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> - Vuelo adelante cambio ½ giro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Kipe al apoyo con despegue seguido 45°. - Cuarta(quinta) a horizontal - Vuelta adelante con despegue 45° seguido. 	

REGLA PARA CUMPLIR CON EL GRUPO DE SALIDAS:

- Todos los elementos y salidas reflejadas en el código FIG se podrán realizar agrupadas, y seguirán teniendo el mismo valor que sus correspondientes salidas en carpa ó plancha.
- En algunos aparatos se reflejan elementos de salida, que no están en código FIG, y podrán cubrir parcialmente el grupo de salidas, otorgando el valor de 0'30 (requerimiento parcial).

SUELO - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y voltereta adelante lanzada a firmes, seguido de otra voltereta adelante a la posición de sentado con piernas juntas y rectas brazos arriba	1 PT			
Apoyar manos por detrás elevando cadera pasando por plancha dorsal pasajera 1/2 giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta firmes	1 PT		Falta de extensión corporal Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevando las piernas a la vertical pasajera (clavo con manos atrás) y rodar adelante hasta la posición de firmes	1 PT		Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Dar un paso adelante y rueda lateral y seguido otra rueda lateral a juntar piernas.	1 PT		Falta de continuidad Falta de extensión corporal	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT			10 PT
Sentido del ejercicio Diagonal + Diagonal				

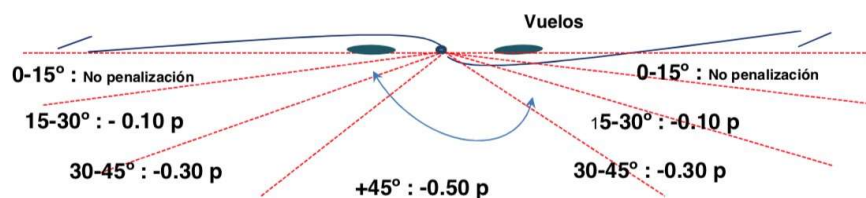
CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1 - 0.3 - 0.5 - <1 seg = No reconocimiento - De 1 a 3 seg = -0.3
Vuelo a izquierda y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1 - 0.3 - 0.5 - <1 seg = No reconocimiento - De 1 a 3 seg = -0.3
Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos)	1 PT		Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos) y bajar a la posición de firmes	1 PT		Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT			10 PT
Altura del Caballo 1'10 cm desde el borde de la colchoneta.				

ANILLAS - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados impulso atrás piernas juntas, balanceo adelante y pasar a posición de vela agrupada (2 segundos) , estirar piernas sobre la cara (2 segundos),	1 PT		No mantener 2" las posiciones de mantenimiento.	0.3
Toma de vuelo. Vuelo atrás (1) vuelo adelante	1 PT		Falta de amplitud en la toma de vuelo. Falta de amplitud en los balanceos. (Cada vez) Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás (2) vuelo adelante Vuelo atrás (3) vuelo adelante	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada Vez) Cada vez Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás (4) Soltar anillas a recepcionar en la colchoneta.	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
TOTAL	4 PT			10 PT
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, 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. 				

SALTO - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una vertical finalizando tumbados en el colchón. (Pino - plancha).	4 PT		Falta amplitud primer vuelo	0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT			10 PT
Altura de las colchonetas 80 cm con un trampolín o trampolín doble.				

PARALELAS - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Unos pasos de carrera y saltar al apoyo subiendo las piernas estiradas y apoyarlas sobre las bandas a posición de "X"	1 PT		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
A continuación, juntar piernas para realizar sobre apoyo de manos, pasar posición agrupada elevando rodillas al pecho 2".	1 PT		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Estirar piernas y leve vuelo adelante para volver a posición sentado piernas abiertas y estiradas posición de "X", para seguido, flexionar y extender rápidamente rodillas, juntar piernas y realizar vuelo atrás (1), vuelo adelante - vuelo atrás (2),	1 PT		Falta de extensión del cuerpo No mantener 2 "	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3
vuelo adelante - vuelo atrás (3) + vuelo adelante - vuelo atrás (4) + salir bajando entre las bandas cayendo a la posición de firmes.	1 PT		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT		10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Altura de las Paralelas 1,40m sobre la colchoneta (20 cm). ❖ Permitido el uso de trampolín o trampolín doble. 				

BARRA FIJA - PROMOGYM1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, flexionar brazos con el cuerpo extendido a pasar la barbilla la altura de la barra 2". Extender brazos	1 PT		No mantener 2"	0.3
.para a continuación realizar una toma de vuelo(permitido pequeño impulso del entrenador). Vuelo atrás (1) - vuelo adelante.	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
Vuelo atrás (2) - vuelo adelante.	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
Vuelo atrás (3) - vuelo adelante, Vuelo atrás (4) + Soltar empujando la barra a caer de pie sobre la colchoneta.	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
TOTAL	4 PT			10 PT
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. ❖ Permitido uso de colchoneta adicional (max 40 cm) sobre colchonetas obligatorias. 				



SUELO - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de impulso y voltereta adelante lanzada. Firmes con brazos arriba. Realizar una transición (desplazamiento) gimnástico a la esquina. Desde firme, voltear adelante a sentado piernas juntas y rectas. Realizar Angulo 2" Ó Sapo 2". (uno de los dos)	1 PT		Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a Plancha Facial 2" , flexión de rodillas al pecho y elevarse a firmes brazos arriba. voltereta atrás y elevarse con salto en extensión con ½ de giro.	1 PT		Falta de extensión corporal Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Paso adelante y rueda lateral, giro 90 ^a y elevarse a apoyo invertido pasajero, voltear adelante y elevarse a posición de firmes brazos arriba con piernas dobladas o piernas rectas a elegir. Pasos gimnásticos a la esquina para tomar la diagonal.	1 PT		Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Unos pasos de carrera y realizar rondada y salto vertical extendido.	1 PT		Falta de continuidad Falta de extensión corporal	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT		10 PT	
❖ Sentido del ejercicio, en línea ó diagonal-lateral-diagonal.				

CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, vuelo a izquierda (1), vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2) Balancear a derecha y sacar pierna derecha	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas. No subir la pierna de atrás.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Balancear a izquierda, pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha (1) Vuelo a izquierda, vuelo a derecha (2). Balancear a izquierda, y sacar la pierna izquierda bajo la mano izquierda	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad. No subir la pierna de atrás	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Con las piernas abiertas péndulo a derecha - péndulo a izquierda (1), péndulo a derecha	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad. No subir la pierna de atrás.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Péndulo a izquierda (2), pase de la pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha y pase de la pierna bajo la mano derecha y con 1/4 de giro a izquierda salir a la estación costal mano izquierda sobre arco izquierdo.	1 PT		Falta de continuidad. No hacer máxima apertura de piernas.	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT		10 PT	
❖ Altura del Caballo 1'10 cm desde el borde de la colchoneta.				

ANILLAS - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos). Coger impulso atrás con piernas extendidas y llevar piernas juntas y estiradas a la cara en posición horizontal,	1 PT		No mantener 2" Falta de amplitud en el balanceo. (Cada vez) Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.3 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Elevarse a vela (2 segundos). Volver a posición carpada juntas y estiradas a la cara y Toma de vuelo vuelo atrás, Vuelo adelante (1)	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
vuelo atrás, Vuelo adelante (2) vuelo atrás, Vuelo adelante (3)	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
vuelo atrás, Vuelo adelante (4) + Salida de mortal atrás agrupado.	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
TOTAL	4 PT			10 PT
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, 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. 				

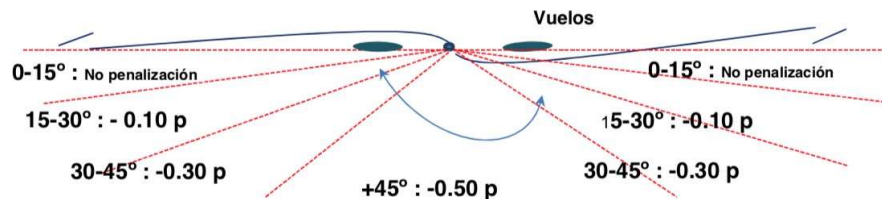
SALTO - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
- Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una vertical finalizando tumbados en el colchón. (Pino - plancha).	4 PT		Falta amplitud primer vuelo.	0.3 - 0.5
- Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una rondada, finalizando de pie encima de las colchonetas, en posición de firmes y brazos arriba. (Rondada).			Falta de repulsión en el segundo vuelo.	0.3 - 0.5
*Se realizará uno de los dos saltos.				
TOTAL	4 PT		10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Altura de la plataforma de salto 1m con un trampolín o trampolín doble. ❖ Altura de las colchonetas a continuación de la plataforma de salto 1 m. 				

PARALELAS - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
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.	1 PT		Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
Angulo 2", rebote a piernas dobladas, vuelo adelante. Vuelo atrás (1)	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. No mantener 2".	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3
vuelo adelante, vuelo atrás (2) - vuelo adelante Vuelo atrás (3)	1 PT		Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante, Vuelo atrás (4) + salida desplazando mano izquierda por delante de la mano derecha, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	1 PT		Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT			10 T
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Altura de las paralelas 1,60 m sobre la colchoneta (20 cm). ❖ La salida se podrá hacer por cualquiera de los dos lados. ❖ Permitido el uso de trampolín o trampolín doble. 				

BARRA FIJA - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, vuelta canaria agrupada al apoyo facial sobre la barra y realizar un pequeño despegue basculando los hombros hacia atrás y los pies hacia delante, (toma de vuelo) Vuelo atrás (1)	1 PT		Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante - vuelo atrás (2)	1 PT		Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante - vuelo atrás (3)	1 PT		Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante -Vuelo atrás (4) + soltar empujando la barra a caer de pie sobre la colchoneta en posición de firmes.	1 PT		Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT		10 PT	

❖ 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.

❖ Permitido uso de colchoneta adicional (max 40 cm) sobre colchonetas obligatorias.



SUELO - PROMOGYM 3				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos Realizar un salto con 180º de giro para colocarse en la diagonal. Bonificación: paloma + voltereta lanzada.	1 PT	0,5	Falta de repulsión	0.1 - 0.3 - 0.5
Paso al frente seguido de rueda lateral realizar + Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) a rodar adelante a sentarse piernas juntas y rectas BONIFICACIÓN: antes o después de esta sección. Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-19)-	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad Falta de altura, forma, control	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Angulo 2 º, círculo brazos atrás, y plancha dorsal pasajera + ½ giro a plancha facial, flexión de rodillas y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas a la vertical, bajar piernas (no necesario juntas). y elevarse a firmes.	1 PT		Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Carrera seguida de una rondada salto arriba a firmes. BONIFICACIÓN: Rondada + flic-flac.	1 PT	0,5	Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentido del ejercicio en línea, ó diagonal-lateral-diagonal. En caso de realizar mortal adelante, sentido libre, ocupando la máxima superficie posible. ❖ Bonificaciones: se podrán elegir un máximo de dos elementos. 				

CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 3				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Balancear a derecha (1), balancear a izquierda, balancear a derecha (2) y pase de pierna derecha bajo la mano derecha,	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Tijera falsa (1) con derecha delante. Balancear a derecha, balancear a izquierda pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, BONIFICACIÓN: Tijera adelante antes de la tijera falsa.	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Tijera falsa (2) con izquierda adelante + Balancear izquierda BONIFICACIÓN: Tijera adelante antes de la tijera falsa.	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Balancear a derecha y pasar/ colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contravuelo medio molino a la posición de firmes a la estación costal. (Salida con movimiento circular). BONIFICACIÓN: un molino antes de salir	1 PT	0.5	Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX. 1 PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Permitido hacer en el sentido contrario. ❖ En caso de realizar tijeras se puede alternar el orden de las tijeras falsas, realizar algún balanceo intermedio. ❖ Bonificaciones: se podrán elegir un máximo de dos elementos. 				

ANILLAS - PROMOGYM 3

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
En suspensión extendida, con brazos rectos, elevar las piernas juntas y rectas a la posición de vela 2º, flexión del cuerpo y toma de vuelo	1 PT		Falta de altura en la toma de vuelo.	0.1 - 0.3 - 0.5
BONIFICACIÓN Dominación libre atrás al apoyo, bajar rodando adelante a toma de vuelo atrás, o bajar atrás controladamente a vela para toma de impulso		0.5	Falta de continuidad	0.3 - 0.5
vuelo atrás - Vuelo adelante (1)-	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
BONIFICACIÓN Dislocación hacia delante + vuelo atrás		0.5	Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo atrás - Vuelo adelante (2) - vuelo atrás - Vuelo adelante (3)	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
Vuelo atrás - Vuelo adelante (4) salida de mortal atrás agrupado, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 PT		Falta de altura en la salida.	0.1 - 0.3 - 0.5
BONIFICACIÓN: Plancha		0.5	Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, 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. ❖ Bonificaciones: se podrán elegir un máximo de dos elementos. 				

SALTO - PROMOGYM 3				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
<p>*Se realizará uno de los dos saltos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín y realizar Paloma (EI-.101). ❖ Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizar Rondada. <p>BONIFICACIÓN: Recepción del salto por delante de la línea de 2 m.</p>	4 PT		<p>Falta amplitud primer vuelo.</p> <p>Falta de repulsión en el segundo vuelo.</p>	<p>0.3 - 0.5</p> <p>0.3 - 0.5</p>
TOTAL	4 PT	0,5 PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Altura de la plataforma de salto 1'15 m con un trampolín o trampolín doble. ❖ Para el salto bonificado se deberá saltar solo con un trampolín 				

PARALELAS - PROMOGYM 3				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo braquial vuelo adelante (1) - vuelo atrás, vuelo adelante (2) para llegar al apoyo sentado, cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas. BONIFICACIÓN: Kippe al apoyo pasajero sentado, cuerpo extendido, piernas extendidas y abiertas.	1 PT	0.5	Falta de extensión Codos y piernas dobladas	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas por detrás Vuelo adelante (1) - vuelo atrás, BONIFICACIÓN: elevar cadera por olímpico a más de 45°	1 PT	0.5	Falta de amplitud Falta de extensión Piernas dobladas	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante (2), Vuelo atrás, vuelo adelante (3) Vuelo atrás	1 PT		Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante (4), a salida de 1/2 giro por delante sobre el apoyo de un brazo y recepcionar en la estación en posición costal.	1 PT		Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1PT	10 PT	
❖ Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta (20 cm).				
❖ La referencia en la falta de amplitud se tomará desde la línea horizontal de hombros en vuelos en apoyo de manos y las bandas de las paralelas en apoyo braquial.				

BARRA - PROMOGYM 3				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, elevación de las piernas rectas para realizar vuelta canaria. BONIFICACIÓN: Kippe al apoyo, ó dominación atrás libre al apoyo	1 PT	0.5	Brazos y piernas dobladas.	0.1 - 0.3 - 0.5
Desde el apoyo realizar despegue con brazos estirados a la horizontal, vuelta atrás y bascular hacia atrás a impulso por delante. <i>* Si se realiza libre atrás, bascular seguido a vuelta atrás.</i> Vuelo atrás - vuelo adelante (1)	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás - vuelo adelante (2) + 1/2 giro vuelo adelante (3) +Vuelo atrás	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante (4) + 1/2 giro y soltar empujando la barra a caer de pie sobre la colchoneta en posición de firmes. BONIFICACIÓN: Salida de mortal agrupado o en plancha	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud. Salida por debajo de la barra.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ La amplitud de los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. ❖ Los hombros y las caderas deben estar alineadas con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud. 				

CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 4				
DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde grupa (<i>potro longitudinal</i>) saltar al apoyo con 1/4 de giro a grupa y entrar a los arcos montando la pierna derecha sobre el arco izquierdo y realizando medio giro atrás apoyar la mano derecha sobre el arco izquierdo (stockli atrás de una pierna) quedando en el apoyo sobre los arcos con pierna derecha atrás e izquierda delante. Pasar la pierna derecha adelante, balanceo a sacar la izquierda atrás, balanceo a sacar la derecha atrás. BONIFICACIÓN: con un molino ruso.	1 PT	0.5	No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Balanceo a izquierda, balanceo derecho y meter derecha Tijera falsa (1) con derecha adelante balancear derecha, balancear a izquierda pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, BONIFICACIÓN: Tijera adelante antes de la tijera falsa.	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Tijera falsa (2) con izquierda adelante + Balancear izquierda BONIFICACIÓN: Tijera adelante antes de la tijera falsa.	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Balanceo derecho y pasar/ colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha. Toma de impulso y realizar a elegir: - a) molino y medio a posición costal. - b) coronamiento (II.61) y saliendo con 1/4 giro atrás a posición costal. - c) Stockli "A", "B" o "atrás" saliendo a posición frontal. BONIFICACIÓN: salir con molino + desplazamiento (III.1) + molino en grupo con ¼ giro atrás saliendo a posición costal.	1 PT	0.5	Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX. 1 PT		10 PT
<ul style="list-style-type: none"> 🚩 Permitido hacer en el sentido contrario. 🚩 Permitido alternar el orden de las tijeras falsas para ajustar las tijeras adelante. 🚩 Bonificaciones: se podrán elegir un máximo de dos elementos. 				