

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA TÉCNICA ESCOLAR 2019

CATEGORÍAS:

- ESCOLAR 1: Nacidos en 2013 a 2011. (6, 7 y 8 años)
- ESCOLAR 2: Nacidos en 2010 a 2008. (9, 10 y 11 años)
- ESCOLAR 3: Nacidos en 2007 o anteriores. (12 años o más)

Participantes:

TODOS LOS DEPORTISTAS QUE NO COMPITIERAN CON ANTERIORIDAD EN NINGUNA PRUEBA FEDERADA OFICIAL Y QUE TENGAN **LICENCIA NACIONAL A1, A2, B O C** EN VIGOR PARA EL AÑO EN CURSO.

Los gimnastas pueden participar con maillot de gimnasia o con camiseta y pantalón corto.

Competición:

La competición se realizará en cuatro de los seis aparatos que componen la modalidad de gimnasia artística masculina (Suelo, potro con arcos, Salto y Paralelas), pudiendo aumentarse la competición en un aparato más (Barra) dependiendo de la posibilidad de transporte y anclaje de este aparato. No habrá participación en el aparato de Anillas.

La presente normativa establecerá los ejercicios a realizar en cinco de los seis aparatos de competición (exceptuando anillas), coincidiendo los ejercicios y elementos en todas las categorías adaptando la altura de los aparatos cuando sea necesario y si es posible.

Con el anuncio de la fecha y la sede de la competición escolar la federación, o sus correspondientes delegaciones, procurarán confirmar con la mayor antelación posible, los aparatos en los cuales se va a competir.

Normativa Técnica Escolar

Suelo		
Desde firmes brazos arriba voltereta adelante agrupada.	1pt.	
Paso adelante (pierna elevada) rueda lateral y ¼ giro de espalda a la diagonal.	1pt.	
Voltereta atrás + Salto arriba 1/2 giro.	1pt.	
Elevarse a equilibrio en apoyo invertido (Pino) y volver a la posición firmes y pies juntos.	1pt.	Deducciones generales código FIG
Dejarse caer volteando con piernas estiradas y juntas adelante a posición de escuadra.	1pt.	Diagonal + Diagonal (Ida y Vuelta)
1 Posición de flexibilidad (Puente - Sapo P. Abiertas - Sapo P. Juntas) 2"	1pt.	
Vela 2" y volver a la posición de sentado piernas juntas.	1pt.	Posiciones no mantenidas - 0'3
Plancha dorsal 2" 1/2 giro + plancha facial 2"	1pt.	Faltas en elementos de flexibilidad - 0'1 - 0'3
Doblar rodillas hacia el pecho y desde posición de rodillas, toma de impulso a elevar cadera a posición de firme brazos arriba.	1pt.	
Diagonal libre elección: León Rondada Paloma *Previos pasos de carrera + ante salto.	1pt.	
Total puntuación:	10 pt	

Arcos		
Desde la posición de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, elevar pierna derecha y aguantar la pierna arriba en máxima extensión y amplitud 2''	2pt.	Deducciones generales código FIG Posiciones no mantenidas - 0'3
vuelo a izquierda y aguantar la pierna arriba en máxima extensión y amplitud 2''	2pt.	Amplitud en vuelos:
vuelo a derecha + vuelo a izquierda (2 Vuelos)	2pt.	Pierna altura de la horizontal - Sin deducción y BONO +0'5 por cada sección de vuelos.
vuelo a derecha + vuelo a izquierda (2 Vuelos)	2pt.	Pierna entre grupa y horizontal - 0'3 Pierna no sobrepasa la grupa - 0,5
Volver a la posición de apoyo piernas juntas y bajar a la posición de firme con brazos rectos.	2pt.	
Total puntuación máxima	10pt.	Altura del potro 1'10 m pudiendo usar una altura para iniciar el ejercicio.

Salto		
Opcional el uso de un plano inclinado antes del Minitramp en categoría Escolar 1.		Deducciones generales código FIG
Salto vertical + pino plancha (Sin Bonificación)	9pt.	Uso de Minitramp para todas las categorías.
León terminando en posición de firmes brazos arriba encima de los quitamiedos.	9pt.	
Pino plancha terminando en posición de bloqueo boca arriba y brazos detrás de la cabeza.	10pt	Amplitud 1º fase de vuelo - +0'5
Rondada terminando en la posición de firmes brazos arriba encima de los quitamiedos.	10pt	Altura total de los quitamiedos: 80 cm Escolar 1 1 m Escolar 2 y 3
En todos los saltos la bajada de los quitamiedos se realizará con recepción controlada a colchoneta de agilidad, con las siguientes salvedades: Deducción por caída -0'3pt. La no aparición de la recepción -0'5pt de la nota final.		
ESCOLAR 1: Salto vertical. ESCOLAR 2: Salto vertical + 1/2 giro en eje longitudinal. ESCOLAR 3: Salto vertical + 1 giro en eje longitudinal.		

Paralelas		
Desde la posición de firmes, agarrando las bandas, saltar a la posición de apoyo, vuelo adelante + vuelo atrás	2pt.	<p>Deducciones generales código FIG</p> <p>Posiciones no mantenidas - 0'3</p> <p>Amplitud en vuelos:</p> <p>Pies y cadera por debajo de la altura de las paralelas - 0'1 - 0'3 cada vez.</p> <p>El ejercicio podrá realizarse en el centro del aparato o en cualquiera de sus extremos.</p> <p>Altura de las paralelas, 1,30 m sobre la colchoneta (20 cm) o 1,50 m desde el suelo. Pudiendo usar una altura para el inicio del ejercicio.</p>
Vuelo adelante, separar las piernas estiradas hacia la posición sentados piernas abiertas (X) 2"	2pt.	
Juntar piernas para realizar una posición de fuerza: Posición agrupada en apoyo - Sin Bono Ángulo + 0'5pt. Y volver a posición sentado piernas abiertas (X)	2pt.	
Doblar y estirar piernas rápidamente para incorporarse a la posición de apoyo piernas juntas (Plancha dorsal) para realizar: Vuelo atrás + vuelo adelante Vuelo atrás + vuelo adelante	2pt.	
Vuelo atrás + salida a recepcionar en la posición de firmes piernas juntas entre las paralelas. Vuelo atrás + salida por un lateral de las paralelas, con el cuerpo en extensión y soltar una mano para apoyarla delante de la otra y soltando la más atrasada, recepcionar en la posición de firmes en la estación costal con pies juntos. +0'5pt.	2pt.	
Total puntuación:	10pt.	



FEDERACIÓN
GALEGA
DE XIMNASIA



Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside S/N 32002 OURENSE

Tfno. 988 238 999- www.ximnasia.com - info@ximnasia.com

Federación Galega de Ximnasia

R. Santiago Varela nº 12 Avda. 3 de Maio 32002 OURENSE. Tº 988 238 999 - 988 238 999 - info@ximnasia.com



!

Barra fija		
Desde suspensión presa dorsal, flexión de brazos mínimo frente altura de barra. Bajar controladamente.	2pt.	Deducciones generales código FIG Posiciones no mantenidas - 0'3
Mantener barbilla mínimo a la altura de la banda 2" + 0'5		
Desde la suspensión, talones atrás con piernas extendidas para elevar rodillas al pecho y piernas juntas, para rápidamente realizar una toma de impulso hacia delante extendiendo rodillas y cadera. (Toma de vuelo)	2pt.	Ayuda parcial del entrenador en elementos de fuerza o toma de vuelo - 0'3 Ayuda completa del elemento - 0'5
Piernas en extensión completa durante todo el movimiento, mínimo a la altura de la horizontal. +0'5		OBLIGATORIA LA PRESENCIA DEL ENTRENADOR. (-0'5 de la nota final)
Vuelo atrás + vuelo adelante	2pt.	Altura de la barra fija, al mínimo ajustable, incluyendo 1 quitamiedos (40 cm) sobre colchoneta de recepción (20 cm)
Vuelo atrás + vuelo adelante	2pt.	
Vuelo atrás + empujar la barra para realizar una recepción con pies juntos a la posición de firmes.	2pt.	
Total puntuación:	10pt.	