

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA TÉCNICA ESCOLAR 2020

CATEGORÍAS:

- ESCOLAR 1: Nacidos en 2014 a 2012. (6, 7 y 8 años)
- ESCOLAR 2: Nacidos en 2011 a 2009. (9, 10 y 11 años)
- ESCOLAR 3: Nacidos en 2008 o anteriores. (12 años o más)

Participantes:

TODOS LOS DEPORTISTAS QUE NO COMPITIERAN CON ANTERIORIDAD EN NINGUNA PRUEBA FEDERADA OFICIAL Y QUE TENGAN COMO MÍNIMO LICENCIA TIPO 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
Volver a la posición de apoyo piernas juntas y bajar a la posición de firme con brazos rectos.	2pt.	Pierna no sobrepasa la grupa - 0,5
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.	Amplitud 1º fase de vuelo - +0'5
Pino plancha terminando en posición de bloqueo boca arriba y brazos detrás de la cabeza.	10pt	Altura total de los quitamiedos: 80 cm Escolar 1 1 m Escolar 2 y 3
Rondada terminando en la posición de firmes brazos arriba encima de los quitamiedos.	10pt	
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.	

!

Barra fija		
Desde suspensión presa dorsal, flexión de brazos mínimo frente altura de barra. Bajar controladamente. Mantener barbilla mínimo a la altura de la banda 2" + 0'5	2pt.	Deducciones generales código FIG Posiciones no mantenidas - 0'3
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) Piernas en extensión completa durante todo el movimiento, mínimo a la altura de la horizontal. +0'5	2pt.	Ayuda parcial del entrenador en elementos de fuerza o toma de vuelo - 0'3 Ayuda completa del elemento - 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.	