



NORMATIVA E PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM XAM AUTONÓMICO 2025





NORMATIVA TÉCNICA PROMOGYM GAM – AUTONÓMICA 2025

CATEGORIAS Y EDADES

<u>PROMO</u>		<u>BASE</u>	
PROMO 1	<i>7,8 y 9 años 2018-2017-2016</i>	<i>BASE 1</i>	<i>Hasta 9 años 2018-2016</i>
PROMO 2	<i>10-11 años 2015-2014</i>	<i>BASE 2</i>	<i>Hasta 11 años 2018-2014</i>
PROMO 3	<i>12-13 años 2013-2012</i>	<i>BASE 3</i>	<i>Hasta 13 años 2018-2012</i>
PROMO 4	<i>14 años ó más 2011 y anteriores</i>	<i>BASE 4</i>	<i>Hasta 15 años 2018-2010</i>
		<i>BASE 5</i>	<i>Hasta 17 años 2018-2008</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.



federación
galega de
ximnasia

Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense

Tlfno.: 988238999 – www.ximnasia.com

C.E.: info@ximnasia.com



PROGRAMA TÉCNICO

- ✚ Los gimnastas realizarán un ejercicio obligatorio en cada uno de los 6 aparatos de GAM.
- ✚ 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 4.

- ✚ 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 contabilizarán en la nota “D”.

Cálculo de la Nota “E”

- ✚ La presentación del ejercicio vale como máximo 10 Puntos.
- ✚ 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
<i>4 Secciones</i>	<i>10 puntos</i>
<i>3 Secciones</i>	<i>8 puntos</i>
<i>2 Secciones</i>	<i>6 puntos</i>
<i>1 Sección</i>	<i>4 puntos</i>
<i>Sin secciones</i>	<i>0 puntos</i>



federación
galega de
ximnasia

Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense

Tlfo.: 988238999 – www.ximnasia.com

C.E.: info@ximnasia.com



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.

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 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, piernas atrás + impulso adelante con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados mantener 2 seg. 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
Lanzar piernas adelante para toma de vuelo, Vuelo atrás (1)	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 adelante + Vuelo atrás (2)	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 adelante + Vuelo atrás (3) 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. 				



Federación Galega de Ximnasia
R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense
Tlfno.: 988238999 – www.ximnasia.com
C.E.: info@ximnasia.com

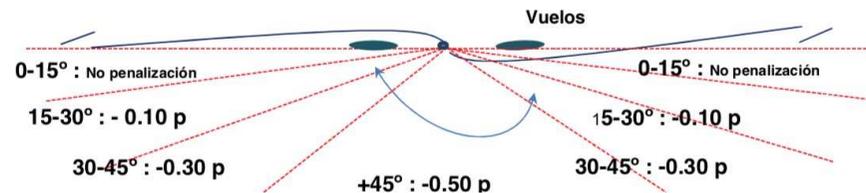


SALTO - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una vertical finalizando tumbados en el colchón. (Pino - plancha).	4 PT		Falta amplitud primer vuelo	0.30 - 0.50
TOTAL	4 PT		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
Desde parado ó con 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, posición agrupada elevando rodillas al pecho 2".	1 PT		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Estirar piernas y 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),	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) + 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. 				

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) + 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 , finalizando firmes con brazos arriba. Realizar una transición (desplazamiento) gimnástico a la esquina, con ½ giro 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, levantarse a firme.	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 90ª y elevarse a apoyo invertido pasajero, voltear adelante y elevarse a posición de firmes brazos arriba	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.				

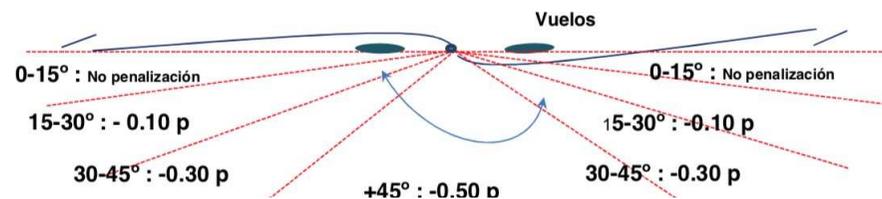
CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y balancear a izquierda	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas. No subir la pierna de atrás.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Balancear a 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. 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
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
Balancear a derecha + balancear a izquierda y bajar a posición facial manos en los arcos	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 lanzando piernas 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 (1) + Vuelo adelante vuelo atrás (2)	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 adelante + vuelo atrás (3) y soltar para recepcionar.	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", volver a posición sentada piernas abiertas y toma de impulso piernas dobladas, lanzando piernas adelante	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. No mantener 2".	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3
Vuelo atrás (1) + vuelo adelante, vuelo atrás (2)	1 PT		Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante + Vuelo atrás (3) + 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.	1 PT		Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Realizar un pequeño despegue y vuelta atrás al apoyo, Bascular atrás lanzando piernas adelante para toma de vuelo.	1 PT		Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás (1) 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) + 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	
<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 3				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazo. Unos pasos y 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 y 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 elevarse a firmes. Bonificación: subir a vertical y bajar piernas (no necesario juntas) a firmes.	1 PT	0.5	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 ó rondada mortal	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
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a izquierda, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, balancear a izquierda + balancear a derecha y sacar pierna derecha bajo mano derecha BONIFICACIÓN: Tijera falsa con derecha delante, seguido de balanceo a derecha	1 PT	0.5	No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Balancear a izquierda pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha, balancear a izquierda y sacar pierna izquierda bajo mano izquierda BONIFICACIÓN: Tijera falsa con izquierda delante, seguido de balanceos a izquierda	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 pierna derecha bajo mano derecha, balanceo a izquierda y pasar pierna izquierda bajo manos izquierda, para salir por delante con ¼ de giro a posición costal.	1 PT		No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Dos molinos en seta finalizando en apoyo en posición facial.	1 PT		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	
❖ Permitido hacer en el sentido contrario.				

ANILLAS - PROMOGYM 3				
DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
En suspensión extendida, flexión de brazos y subir a fuerza al apoyo con ayuda de entrenador, y realizar ángulo 3”	1 PT		Falta de altura en la toma de vuelo. Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Bajar a vela de forma controlada 2 “, carpar piernas a la cara y lanzarlas adelante para toma de vuelo. BONIFICACIÓN: Dislocación adelante	1 PT	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
vuelo atrás - vuelo adelante (1) - vuelo atrás - vuelo adelante (2)	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 (3), y salida de mortal atrás agrupado, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas. BONIFICACIÓN: Plancha	1 PT	0.5	Falta de altura en la salida. Falta de extensión del cuerpo.	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"> ❖ 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 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 (El-.101). <p>BONIFICACIÓN: con trampolín simple.</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>
		0.5		
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
Angulo 2 seg, y volver a posición sentada piernas abiertas. Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas por detrás, BONIFICACIÓN: elevar cadera por olímpico a más de 45º	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 + Vuelo atrás (1), vuelo adelante + Vuelo atrás (2)	1 PT		Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante + Vuelo atrás (3) y salida lateral a posición costal. BONIFICACIÓN: Salida por delante con ½ giro.	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	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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, y vuelta atrás, y sin parada bascular hacia atrás lanzando piernas adelante para toma de vuelo BONIFICACIÓN: despegue por encima de la horizontal del hombro	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante + Vuelo atrás (1) Vuelo atrás - vuelo adelante (2) y realizar 1/2 giro (cambio de manos permitido en dos vuelos)	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante + vuelo atrás (1) , vuelo adelante + vuelo atrás (2) y salir buscando el apoyo empujando la barra a caer de pié sobre la colchoneta en posición de firmes. BONIFICACIÓN: Salida de mortal agrupado	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. 				

SUELO - PROMOGYM 4				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos. Unos pasos de transición y realizar un salto con 180º de giro para colocarse en la diagonal. BONIFICACIÓN: - paloma + león.	1 PT	0,5	Falta de repulsión	0.1 - 0.3 - 0.5
Paso al frente seguido de rueda lateral + Elevarse al apoyo invertido marcar pino a rodar adelante a sentarse piernas juntas y rectas BONIFICACIÓN: rodar adelante, a posición de apoyo piernas abierta, y olímpico brazos doblados al apoyo vertical pasajero, y rodar adelante a sentado piernas rectas y juntas	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, volver a posición sentado y flexión de tronco sobre piernas para rodar atrás y realizar quina pasajera (30º de la vertical) BONIFICACIÓN: mortal adelante a lo largo del ejercicio (Elemento II-19)-	1 PT	0,5	Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Unos pasos de carrera y rondada flic-flac ó rondada mortal. BONIFICACIÓN: flic-flac + mortal	1 PT	0,5	Falta de continuidad Falta de amplitud	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. ❖ Se podrán realizar los ajustes de desplazamiento ó/y giros necesarias para cuadrar el ejercicio. 				

CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 4				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde firmes delante grupa derecha, manos grupa/arco, saltar al apoyo pasando pierna derecha bajo mano derecha, balanceo a izquierda y pasar pierna izquierda a los arcos, y desplazando mano derecha desde la grupa al arco, sacar pierna derecha, y a continuación seguir desplazándose al apoyo sobre los arcos sacando pierna izquierda.	1 PT	0.5	No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, balancear a izquierda + balancear a derecha y sacar pierna derecha bajo mano derecha BONIFICACIÓN: Tijera falsa con derecha delante, seguido de balanceo a derecha	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 izquierda, balancear a derecha y montar pierna derecha para toma de impulso y realizar 1 molino, para salir por detrás a posición facial frente a los arcos. BONIFICACIÓN: salir con 1 ½ Molino a posición costal.	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Dos molinos en seta, salir de alemana finalizando en apoyo en posición costal.	1 PT		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
 Permitido hacer en el sentido contrario..				

ANILLAS - PROMOGYM 4				
DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde suspensión extendida, flexión de brazos y subir al apoyo con ayuda del entrenador. Y realizar stadler 3 seg, BONIFICACIÓN: Dominación libre atrás al apoyo al segundo vuelo,	1 PT		Falta de altura en la toma de vuelo.	0.1 - 0.3 - 0.5
		0.5	Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Bajar de forma controlada a vela 2", flexión del cuerpo lanzando piernas adelante para toma de vuelo,	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
			Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo atrás - Vuelo adelante (1) vuelo atrás - Vuelo adelante (2) - BONIFICACIÓN: dislocación hacia delante	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
		0.5	Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás - Vuelo adelante (3) 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. 				

SALTO - PROMOGYM 4				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Salto libre Código FIG.	Valor del salto + 2 puntos		Falta amplitud primer vuelo.	0.1- 0.5
			Falta de repulsión en el segundo vuelo.	0.1 - 0.5
BONIFICACIÓN: con trampolín simple.		0.5		
❖ Altura de la plataforma de salto 1'25 m con un trampolín o trampolín doble.				

PARALELAS - PROMOGYM 4 -				
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(libre adelante), 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
Angulo 2 seg., y volver a posición sentada piernas abiertas Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas por detrás BONIFICACIÓN: elevar cadera por olímpico a más de 45º	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 (1) - vuelo atrás + vuelo adelante (2) , Vuelo atrás Bonificación: vuelo a vertical (hasta 10º)	1 PT	0.5	Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante ,(3) y salida de 1/2 giro por delante sobre el apoyo de un brazo y recepcionar a 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	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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 4				
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, Y vuelta atrás al apoyo, y bascular hacia atrás lanzando piernas adelante para toma de vuelo, BONIFICACIÓN: despegue por encima horizontal y vuelta de molino	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás - vuelo adelante (1) vuelo atrás + vuelo adelante (2) con 1/2 giro	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante + vuelo atrás (1) , vuelo adelante + vuelo atrás (2) y salir buscando el apoyo empujando la barra a caer de pie sobre la colchoneta en posición de firmes. BONIFICACIÓN: - Salida de mortal	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. 				