

## **NORMATIVA TÉCNICA PROMOGYM GAM – AUTONÓMICA**

Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias, teniendo que poseer Licencia en vigor.

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.

### **CATEGORIAS Y EDADES**

PROMOGYM 1: Nacidos en los años 2012, 2011 y 2010 (7, 8, 9 años)

PROMOGYM 2: Nacidos en los años 2012 hasta 2007 (hasta 12 años)

PROMOGYM 3: Nacidos en el año 2006 o anteriores (13 años o más)

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 con algunas adaptaciones.

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”.

Sólo existen bonificaciones en la categoría PROMOGYM 3. (2 por aparatos de 0.5 puntos, menos en el aparato de salto que solo se otorgará 1 sola bonificación de 3 puntos)

### **Cálculo de la Nota “D”**

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 o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.

### Calculo de la Nota “E”

La presentación del ejercicio vale como máximo 10 Puntos.

La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una falta grande en ejecución que no permite el reconocimiento total 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

### 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 que pudieran no estar contemplados 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 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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>
Sentido del ejercicio Diagonal + Diagonal				

<b>CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 1</b>				
<b>DIFICULTAD</b>			<b>EJECUCIÓN</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>	<b>BONO</b>	<b>PENALIZACIÓN ADICIONAL</b>	<b>DEDUCCIÓN</b>
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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>
Altura del Caballo 1'10 cm desde el borde de la colchoneta.				

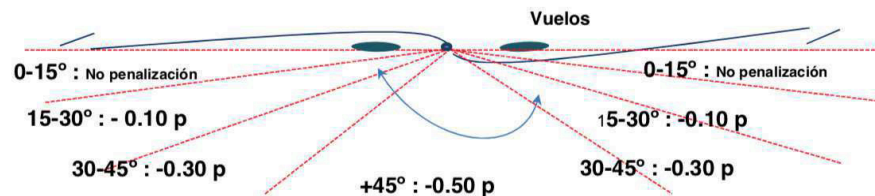
ANILLAS - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos), impulso atrás piernas juntas, balanceo adelante y pasar a posición de vela agrupada, estirar piernas sobre la cara (2 segundos)	1 PT		No mantener 2" las posiciones de mantenimiento.	0.3
Vuelo atrás (1)	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante			Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás (2)	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada Vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante			Cada vez Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás (3)	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
Soltar anillas a recepcionar en la colchoneta.			Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	
<p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte mas alta del cuerpo.</p> <p>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.</p>				

<b>SALTO - PROMOGYM 1</b>				
<b>DIFICULTAD</b>			<b>EJECUCIÓN</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>	<b>BONO</b>	<b>PENALIZACIÓN ADICIONAL</b>	<b>DEDUCCIÓN</b>
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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	
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.	1 PT		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Pasar brazos por arriba pasando por la posición de "X" y sacar las piernas por detrás.	1 PT		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante, separar piernas a posición de sentado piernas abiertas, a continuación juntar piernas para realizar sobre apoyo de manos, posición agrupada elevando rodillas al pecho 2".	1 PT		Falta de extensión del cuerpo No mantener 2 "	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3
Volver a posición sentado piernas abiertas para seguido, flexionar y extender rápidamente rodillas, juntar piernas y realizar vuelo atrás (1), 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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>
Altura de las Paralelas 1,50m sobre la colchoneta (20 cm).				
Permitido el uso de trampolín o trampolín doble.				

BARRA FIJA - PROMOGYM 1				
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 y realizar una toma de vuelo.	1 PT		No mantener 2"	0.3
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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>

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, adelantar una pierna y realizar rueda lateral seguido de otra rueda lateral y realizar un giro de 90°.	1 PT		Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) y rodar agrupado levantándose con un salto y giro de 180º dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevar piernas juntas a la vertical 2" (clavo con manos atrás).	1 PT		Falta de extensión corporal Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Rodar adelante hasta sentarse con piernas juntas y rectas brazos verticales, brazos atrás pasando por plancha dorsal pasajera 1/2 giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta la posición de firmes.	1 PT		Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Carrera seguida de una rondada salto vertical.	1 PT		Falta de continuidad Falta de extensión corporal	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	
Sentido del ejercicio diagonal.				

<b>CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 2</b>				
<b>DIFICULTAD</b>			<b>EJECUCIÓN</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>	<b>BONO</b>	<b>PENALIZACIÓN ADICIONAL</b>	<b>DEDUCCIÓN</b>
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)	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 sacar pierna derecha bajo la mano derecha. Balancear a izquierda, pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha (1)	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
Vuelo a izquierda, vuelo a derecha (2). Balancear a izquierda, y sacar la pierna izquierda bajo la mano izquierda. 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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>
Altura del Caballo 1'10 cm desde el borde de la colchoneta.				

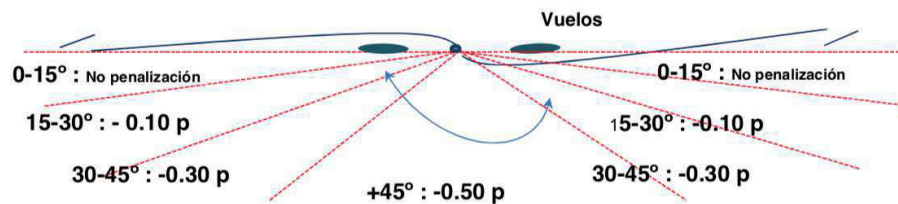
ANILLAS - PROMOGYM 2				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos). Coger impulso atrás con piernas extendidas y llevar piernas juntas y estiradas a la cara en posición horizontal, desde ahí elevarse a vela (2 segundos). Toma de vuelo	1 PT		No mantener 2"	0.3
			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 adelante (1) - vuelo atrás.	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 adelante (2) - vuelo atrás.	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 adelante (3). + Salida de mortal atrás agrupado.	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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	
Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte mas 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
<b>*Se realizará uno de los dos saltos.</b>				
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	
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.				

<b>PARALELAS - PROMOGYM 2</b>				
<b>DIFICULTAD</b>			<b>EJECUCIÓN</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>	<b>BONO</b>	<b>PENALIZACIÓN ADICIONAL</b>	<b>DEDUCCIÓN</b>
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.	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) - vuelo adelante	1 PT		Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5
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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	
<p>Altura de las paralelas 1,60 m sobre la colchoneta (20 cm).</p> <p>La salida se podrá hacer por cualquiera de los dos lados.</p> <p>Permitido el uso de trampolín o trampolín doble.</p>				

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,  Vuelo atrás (1)	1 PT		Falta de extension	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante - vuelo atrás (2)	1 PT		Falta de extension	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante - vuelo atrás (3)	1 PT		Falta de extension	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás (4) + soltar empujando la barra a caer de pie sobre la colchoneta en posición de firmes.	1 PT		Falta de extension	0.1 - 0.3 - 0.5
			Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	

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 180° de giro para colocarse en la diagonal.	1 PT		Falta de repulsión	0.1 - 0.3 - 0.5
Paso al frente seguido de rueda lateral realizar otra rueda lateral y realizar un giro de 90°.  <b>BONIFICACIÓN: Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-19)</b>	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
Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) a rodar adelante. con un salto y giro de 180°.	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.  <b>BONIFICACIÓN: Rondada + flic-flac.</b>	1 PT	0.5	Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>	<b>1 PT</b>	<b>10 PT</b>	
Sentido del ejercicio Diagonal + Diagonal + Diagonal				

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 adelante balancear derecha pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, <b>BONIFICACIÓN: Tijera adelante antes de la tijera falsa.</b>	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 <b>BONIFICACIÓN: Tijera adelante antes de la tijera falsa.</b>	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contravuelo medio molino a la posición de firmes. (Salida con movimiento circular).	1 PT		Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>	<b>1 PT</b>	<b>10 PT</b>	
Permitido hacer en el sentido contrario.				



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, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante + vuelo atrás (1)	1 PT		Falta de altura en la toma de vuelo. Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Vuelo adelante - vuelo atrás (2) Dislocación hacia delante cuerpo extendido + vuelo atrás <b>BONIFICACIÓN: Dominación atrás al apoyo + ángulo 2" y voltear adelante + vuelo atrás</b>	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 adelante (1) - vuelo atrás Vuelo adelante (2) <b>BONIFICACIÓN: Dislocación hacia atrás cuerpo extendido.</b>	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 adelante (2) soltando anillas salida de mortal atrás agrupado o extendido, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 PT		Falta de altura en la salida. Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>	<b>1PT</b>	<b>10 PT</b>	
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
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín y realizar Paloma (EI- I.101).	4 PT		Falta amplitud primer vuelo.	0.3 - 0.5
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizar Rondada.			Falta de repulsión en el segundo vuelo.	0.3 - 0.5
<b>BONIFICACIÓN: Recepción del salto por delante de la línea de 2 m.</b>				
<b>*Se realizará uno de los dos saltos.</b>				
<b>BONIFICACIÓN: Salto F.I.G (Ninguno de los anteriores).</b>	F.I.G	<b>3 PT</b>		
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>	<b>3 PT</b>	<b>10 PT</b>	
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 y la plataforma de salto a 1'20 m.				

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 pasajero sentado, cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas.  <b>BONIFICACIÓN:</b> 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	1 PT		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),  <b>BONIFICACIÓN:</b> Moy a apoyo braquial piernas extendidas o dobladas + dominación atrás al apoyo máximo en 2 vuelos y vuelo adelante (2),	1 PT	0.5	Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás, vuelo adelante (3) a salida de 1/2 giro por delante sobre el apoyo de un brazo y decepcionar en la estación costal.	1 PT		Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	
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.  <b>BONIFICACIÓN: Kippe al apoyo.</b>	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.  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 (cambio de la segunda mano permitido con un vuelo más) + 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)  Vuelo atrás - vuelo adelante (3) + 1/2 giro y soltar empujando la barra a caer de pié sobre la colchoneta en posición de firmes.  <b>BONIFICACIÓN: Salida de mortal agrupado o en plancha.</b>	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
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>		<b>10 PT</b>	

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.

