

PROMOGYM INICIACION

GAM





FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM INICIACIÓN

SUELO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-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.	Falta de continuidad	0.3 - 0.5
2.- Apoyar manos por detrás elevando cadera pasando por plancha dorsal pasajera, ½ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta firmes	1 pt.	Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
3.- 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
4.- Dar un paso adelante y rueda lateral a juntar piernas en posición lateral.	1 pt.	Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.	10 pt.	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación			
Sentido del ejercicio diagonal + diagonal			



NORMATIVA PROMOGYM INICIACIÓN

POTRO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo y mantenerse en apoyo 3",	1 pt.		
		No mantener la posición 3"	Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Meter piernas juntas entre los arcos y quedarse en apoyo con la piernas estiradas	1 pt.	Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Mantener la posición con las 2 piernas dentro en maxima amplitud de cadera 3"	1 pt.	Falta de continuidad	0.3 - 0.5
		No mantener la posición 3"	Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
y bajar a la posición de firmes	1 pt.		
	4 pt.		10 pt.

Altura del caballo 1,10m desde el borde de la colchoneta. Se permite subir con trampolín



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM INICIACIÓN

ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos, subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos)	1 pt.	No matener 2" la posición	Menos de 1 " Sin Reconocimiento
		Error en la posición del cuerpo	De 1 a 2 seg -0,3
Vuelo atrás Vuelo adelante	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 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 Soltar anillas a recepcionar en la colchoneta.	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
	4 pt.		10 pt.

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.

Libre colocación de colchonetas de seguridad



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

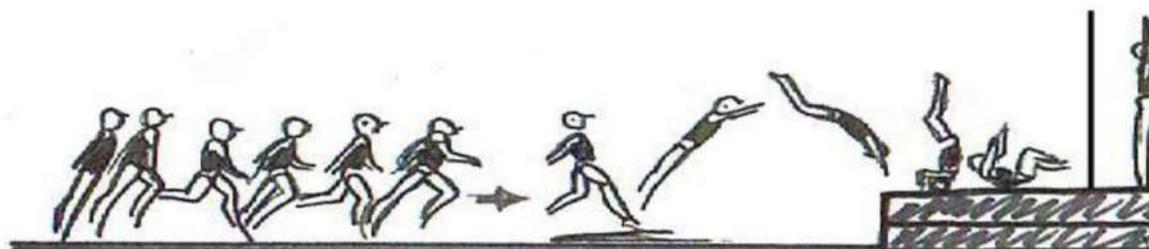
NORMATIVA PROMOGYM INICIACIÓN

SALTO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una voltereta adelante sobre la colchoneta a ponerse de pie, firmes.	4 pt.	Falta amplitud primer vuelo	0,3-0,5
TOTAL	4 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de los colchones 60 cm con un trampolín doble.





NORMATIVA PROMOGYM INICIACIÓN

PARALELAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Unos pasos de carrera y saltar al apoyo subiendo las piernas estiradas y apoyarlas sobre las bandas (Permitido ayuda del entrenador para subir al apoyo)	1pt.		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Rebotar a piernas dobladas sobre las bandas (Flexión-extensión)	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante Vuelo por detrás	1pt		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo por delante, vuelo atrás y 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.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de las Paralelas 1,50m sobre la colchoneta. Permitido uso de trampolín doble. Permitido subir al apoyo con ayuda del entrenador



NORMATIVA PROMOGYM INICIACIÓN

BARRA FIJA

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 ")	2 pt.	No mantener 2" la posición	Menos de 1 " Sin Reconocimiento
			De 1 a 2 seg -0,3
Subir al apoyo con ayuda del entrenador y mantener la posición 2"	1 pt.	No mantener 2" la posición	Menos de 1 " Sin Reconocimiento
			De 1 a 2 seg -0,3
Depegue por detrás a la posición de firmes	1 pt.	Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
	1 pt.		
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de la Barra a 1,70 metros

Libre colocación de colchonetas de seguridad

PROMO GYM 1

GAM





FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 1

SUELO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-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.		
2.- Apoyar manos por detrás elevando cadera pasando por plancha dorsal pasajera, ½ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta firmes	1 pt.	Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
3.- 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
4.- Dar un paso adelante y rueda lateral y seguido otra rueda lateral a juntar piernas em posición	1 pt.	Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		10 pt.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación			
Sentido del ejercicio diagonal + diagonal			



NORMATIVA PROMOGYM 1

POTRO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	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 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Vuelo a izda 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 Menos de 1 seg Sin 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
	4 pt.		10 pt.

Altura del caballo 1,10m desde el borde de la colchoneta



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 1

ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos)	1 pt.	No matener 2" la posición de ángulo recto de piernas	0.3 -0.5
		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	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	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	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
	4 pt.	10 pt.	

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.



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

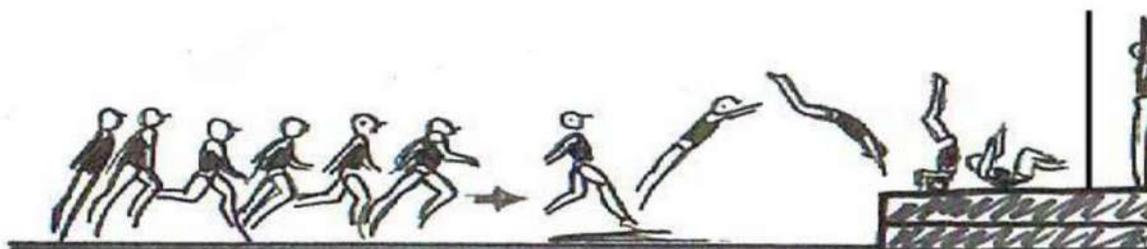
NORMATIVA PROMOGYM 1

SALTO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una voltereta adelante sobre la colchoneta a ponerse de pie, firmes.	4 pt.	Falta amplitud primer vuelo	0,3-0,5
TOTAL	4 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de los colchones 60 cm con un trampolín doble.





FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 1

PARALELAS

DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Unos pasos de carrera y saltar al apoyo subiendo las piernas estiradas y apoyarlas sobre las bandas (Permitido ayuda del entrenador para subir al apoyo)	1pt.		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 Rebotar a piernas estiradas sobre las bandas	1pt		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Juntar las piernas, vuelo atrás y 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.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de las Paralelas 1,50m sobre la colchoneta. Permitido uso de trampolín doble



NORMATIVA PROMOGYM 1

BARRA FIJA

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	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.	0.3 -0.5	
		0.1 - 0.3 - 0.5	0.1 - 0.3 - 0.5
		0.1 - 0.3 - 0.5	
Vuelo atrás Vuelo adelante.	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 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	1 pt.	Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante y vuelo atrás para soltar la barra con 1/4 de giro a caer depié sobre la colchoneta.		Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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.

PROMO GYM 2

GAM





FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 2

SUELO

DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-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
2.- Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) y rodar agrupado levantándose con un salto y giro de 180° dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevar piernas juntas a la vertical 2" (clavo con manos atrás)	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
3.- Rodar adelante hasta sentarse con piernas juntas y rectas brazos verticales, brazos atrás pasando por plancha dorsal pasajera ½ 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
4.- Carrera seguida de una rondada salto vertical..	1 pt.		Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Sentido del ejercicio diagonal + diagonal



NORMATIVA PROMOGYM 2

POTRO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	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. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda	1 pt.	No hacer máxima apertura de piernas	0,1 - 0,3 - 0,5
		No subir la pierna de atras	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 pt.	No hacer máxima apertura de piernas	0.1 - 0.3 - 0.5
		Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Vuelo a izquierda, vuelo a derecha Balancear a izquierda, y sacar la pierna izquierda bajo la mano izquierda. Con las piernas abiertas péndulo a derecha, péndulo a izquierda, péndulo a derecha	1 pt.	No subir la pierna de atras	0,1 - 0,3 - 0,5
		Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Balancera a izquierda, 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.	No hacer máxima apertura de piernas	0.1 - 0.3 - 0.5
		No subir la pierna de atras	0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.	Falta de continuidad	0.3 - 0.5
		No hacer máxima apertura de piernas	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL		10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del caballo 1,10m desde el borde de la colchoneta



NORMATIVA PROMOGYM 2

ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos) Coger impulso atrás con piernas extendidas.	1 pt.	No matener 2" la posició de ángulo recto de piernas	0.3 -0.5
		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. 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. 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. 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
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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.



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 2

SALTO

DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una vertical finalizando tumbados en el colchón.	4 pt.		Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0,3-0,5 0,3-0,5
TOTAL	4 pt.		10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de los colchones 80cm con un trampolín o trampolín doble.



NORMATIVA PROMOGYM 2

PARALELAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	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 3", rebote a piernas dobladas, vuelo adelante	1 pt.	Falta de extensión del cuerpo No mantener el angulo	0.1 - 0.3 - 0.5 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Vuelo atrás, vuelo adelante Vuelo por detrás y	1 pt.	Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
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 pt.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación			
Altura de las paralelas 1,50 m sobre la colchoneta. Permitido el uso de trampolín doble			



NORMATIVA PROMOGYM 2

BARRA FIJA

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, vuelta canaria al apoyo facial sobre la barra y realizar un pequeño despegue basculando los hombros hacia atrás y los pies hacia delante Vuelo atrás	1 pt.	Falta de extension Falta de amplitud Piernas dobladas o abiertas No realizar despegue	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5 0,1 - 0,3 - 0,5 0.5
Vuelo adelante vuelo atrás	1 pt.	Falta de extension Falta de amplitud	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5
Vuelo adelante vuelo atrás	1 pt.	Falta de extension Falta de amplitud	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 -0.5
Vuelo adelante	1 pt.	Falta de extension	0.1 - 0.3 -0.5
Vuelo atrás para soltar la barra realizando 1/4 de giro en el punto más alto del vuelo a a caer firmes sobre la colchoneta.		Falta de amplitud	0.1 - 0.3 -0.5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

La amplitud de los vuelos, tanto adelante como atrás, los hombros y las caderas deben estar alineadas con los brazos rectos y el pecho redondeado.

PROMOGYM 3

GAM





NORMATIVA PROMOGYM 3

SUELO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos a posición de firmes 2" Realizar un salto con 180° de giro para colocarse en la diagonal.	1 pt.		Falta de repulsión	0.1 - 0.3 -0.5
2.- Paso al frente seguido de rueda lateral realizar otra rueda lateral y realizar un giro de 90°	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
3-.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
4.- Carrera seguida de una rondada salto arriba a firmes	1 pt.		Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal



NORMATIVA PROMOGYM 3

POTRO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha 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 con derecha adelante balancear derecha pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda,	1 pt.	No subir la pierna de atrás Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Tijera falsa con izquierda adelante Balancear izquierda	1 pt.	No subir la pierna de atrás Falta de continuidad	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
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Se puede hacer el ejercicio en el sentido contrario.



NORMATIVA PROMOGYM 3

ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados 2" y subir a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante y vuelo atrás.	1 pt.	No matener 2" la posició de ángulo recto de piernas	0.3 -0.5
		Falta de altura en la toma de vuelo.	0.1 - 0.3 - 0.5
		Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Vuelo adelante. Vuelo atrás Dislocación hacia delante cuerpo extendido 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. Vuelo atrás Vuelo adelante.	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
Salida de mortal atrás extendido, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 pt.	Falta de altura en la salida	0.1 - 0.3 - 0.5
		Falta de extensión del cuerpo	0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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.



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 3

SALTO

DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín para realizar una Paloma EI- I.101	2 pt.		Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0,3-0,5 0,3-0,5
TOTAL	2pt.		10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del potro 1,10m con un trampolín o trampolín doble.



NORMATIVA PROMOGYM 3

PARALELAS

DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo braquial vuelo adelante para llegar al apoyo pasajero sentado,	1 pt.		Falta de extension	0.1 - 0.3 - 0.5
Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas. Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas por detrás	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante,	1 pt.		Falta de amplitud	0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo atrás mínimo a la horizontal y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal	1 pt.		Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.			10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de las paralelas 1,60 m desde la colchoneta. Se puede hacer la salida cambiando la otra mano.



NORMATIVA PROMOGYM 3

BARRA FIJA

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, elevación de las piernas a ángulo recto 2". Bajar las piernas y vuelta canaria.	1 pt.	Falta de extensión Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,50
Desde el apoyo realizar despegue con brazos estirados a la horizontal	1 pt.	Falta de extensión del cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5
Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante.		Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante,	1 pt.	Falta de extensión del cuerpo Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo atrás para soltar la barra con 1/4 de giro a caer depié sobre la colchoneta.	1 pt.	Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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

PROMOGYM 4

GAM





FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 4

SUELO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos + voltereta lanzada + parada de 2" + giro de 180°	1 pt.	Falta de repulsión Falta de altura en la voltereta	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
2.-Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-31), tras la recepción hacer un salto con un giro de 180° para colocarse en la diagonal	1 pt.	Falta de altura, forma, control	0.1 - 0.3 - 0.5
3-.Realizar dos ruedas laterales seguidas con un giro de 90° para realizar un apoyo invertido (pino) a rodar con piernas y brazos rectos salto 180° y realizar quinta al apoyo invertido a caer con los dos pies a la posición de firmes	1 pt.	Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
4.- Carrera seguida de una rondada flic-flac	1 pt.	Falta de continuidad	0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.	10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal + diagonal



NORMATIVA PROMOGYM 4

POTRO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pasar derecha bajo la mano derecha, tijera falsa	1 pt.	No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Pasar derecha bajo la mano derecha, tijera adelante y seguido tijera falsa al otro lado	1 pt.	No subir la pierna de atrás Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Balaneo a izquierda pasar pierna izquierda bajo mano izquierda y tijera adelante balaneo a izquierda y pase de pierna izquierda bajo mano izquierda balaneo a derecha y sacar pierna derecha	1 pt.	Falta de continuidad Falta de amplitud No subir la pierna de atrás	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5
Balaneo a izquierda y sacar pierna izquierda 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	0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario.



NORMATIVA PROMOGYM 4

ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	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 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 Dislocación hacia delante cuerpo extendido Vuelo atrás	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 Vuelo adelante. Dislocación hacia atrás cuerpo extendido	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 soltando anillas salida de mortal atrás 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
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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 DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 4

SALTO

DIFICULTAD			EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Paloma o Rondada	2.0 puntos		Falta amplitud primer vuelo	0,3-0,5
Paloma con giro	3.0 puntos		Falta de repulsión segundo vuelo	0,3-0,5
Tsukahara agrupado	4.0 puntos			
TOTAL				10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura del potro 1,20m con un trampolín o trampolín doble.



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 4

PARALELAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECIFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	REALIZACIONES ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	1 pt.	Brazos doblados	0.1 - 0.3 - 0.5
Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y realizar stalder 3"	1 pt.	Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Elevar la cadera y sacar piernas por detrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1 pt.	Piernas dobladas Falta de amplitud	0,1 - 0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo adelante, vuelo atrás a pino y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal	1 pt.	Falta de amplitud No llegar a pino	0,1 - 0.3 - 0.5 0,50
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 4

BARRA FIJA

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás y por delante báscula de impulso (kippe) y despegue sin detenerse	1 pt.	Brazos doblados Detenerse Despegue con brazos flexionados	0.1 - 0.3 - 0.5 0,50 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelta atrás girando sobre las manos con el cuerpo extendido y los brazos rectos.	1 pt.	Flexionar los brazos Flexionar el cuerpo Girar apoyandose con el cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0,3
Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Cambio de dirección.	1 pt.	Falta de amplitud al bascular Falta de amplitud en los vuelos.	0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y Salida de Mortal Atrás Agrupado.	1 pt.	Falta de amplitud	0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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

PROMOGYM 5

GAM





FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 5

SUELO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos + voltereta lanzada + parada de 2" + giro de 180°	1 pt.	Falta de repulsión Falta de altura en la voltereta	0.1 - 0.3 -0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
2.-Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-31), tras la recepción hacer un salto con un giro de 180° para colocarse en la diagonal	1 pt.	Falta de altura, forma, control	0.1 - 0.3 - 0.5
3-.Realizar dos ruedas laterales seguidas con un giro de 90° para realizar un apoyo invertido (pino) a rodar con piernas y brazos rectos salto 180° y realizar quinta al apoyo invertido a caer con los dos pies a la posición de firmes	1 pt.	Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
4.- Carrera seguida de una rondada flic-flac	1 pt.	Falta de continuidad	0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal + diagonal



NORMATIVA PROMOGYM 5

POTRO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pasar derecha bajo la mano derecha, tijera falsa	1 pt.	No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Pasar derecha bajo la mano derecha, tijera adelante y seguido tijera falsa al otro lado	1 pt.	No subir la pierna de atrás Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0,3 - 0,5
Balaneo a izquierda pasar pierna izquierda bajo mano izquierda y tijera adelante balaneo a izquierda y pase de pierna izquierda bajo mano izquierda balaneo a derecha y sacar pierna derecha	1 pt.	Falta de continuidad Falta de amplitud No subir la pierna de atrás	0.3 - 0.5 0,3 - 0,5 0.1 - 0.3 - 0.5
Balaneo a izquierda y sacar pierna izquierda 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	0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación
Permitido hacer el ejercicio en el sentido contrario.



NORMATIVA PROMOGYM 5

ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	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 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 Dislocación hacia delante cuerpo extendido Vuelo atrás	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 Vuelo adelante. Dislocación hacia atrás cuerpo extendido	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 soltando anillas salida de mortal atrás 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
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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 DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 5

SALTO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una voltereta adelante sobre la colchoneta a ponerse de pie, firmes.	1.0 punto	Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0,3-0,5 0,3-0,5
Paloma o Rondada	2.0 puntos		
Paloma con giro	3.0 puntos		
Tsukahara agrupado	4.0 puntos		
TOTAL		10 pt.	

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de la colchoneta 1 metro. Altura del potro 1,20m. Con un trampolín o trampolín doble.



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 5

PARALELAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	1 pt.	Brazos doblados	0.1 - 0.3 - 0.5
Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y realizar stalder 3"	1 pt.	Falta de amplitud	0.1 - 0.3 - 0.5 Menos de 1 seg Sin Reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
Elevar la cadera y sacar piernas por detrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1 pt.	Piernas dobladas Falta de amplitud	0,1 - 0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo adelante, vuelo atrás a pino y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal	1 pt.	Falta de amplitud No llegar a pino	0,1 - 0.3 - 0.5 0,50
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta



FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA PROMOGYM 5

BARRA FIJA

DIFICULTAD		EJECUCIÓN ESPECÍFICA	
DESCRIPCIÓN	VALOR	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás y por delante báscula de impulso (kippe) y despegue sin detenerse	1 pt.	Brazos doblados Detenerse Despegue con brazos flexionados	0.1 - 0.3 - 0.5 0,50 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelta atrás girando sobre las manos con el cuerpo extendido y los brazos rectos.	1 pt.	Flexionar los brazos Flexionar el cuerpo Girar apoyandose con el cuerpo	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0,3
Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Cambio de dirección.	1 pt.	Falta de amplitud al bascular Falta de amplitud en los vuelos.	0,1 - 0.3 - 0.5 0,1 - 0,3 - 0,5
Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y Salida de Mortal Atrás Agrupado.	1 pt.	Falta de amplitud	0,1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 pt.		10 pt.

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

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