

FEDERACIÓN DE GIMNASIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA TECNICA ESCOLAR

La F.G.P.A. a través de su Dirección Técnica Regional, convoca el Campeonato Promogym Escolar Asturiano, con arreglo a las siguientes Bases:

La competición será puntuada por Jueces de la Federación Asturiana y se realizará en tres fases y en ella podrán participar gimnastas de Clubes e Independientes con licencia Escolar del Curso 2024-2025.

CATEGORÍAS:

Promogym 1: 7 y 8 Años- (Nacidos en 2017-2018)

Promogym 2: 9 y 10 Años- (Nacidos en 2015-2016)

Promogym 3: 11 y 12 Años- (Nacidos en 2014-2013)

Promogym 4: 13, 14 y 15 Años- (Nacidos en 2012, 2011 y -2010)

Formato de competición:

Se puede competir en 4 aparatos (Suelo, Anillas, Salto y Paralelas)

Premiaciones:

Medalla a los tres primeros de la clasificación general (la suma de los cuatro aparatos) y medalla a los tres primeros por aparato

Equipos y equipos mixtos

CALENDARIO DE COMPETICIÓN:

- Las distintas Fases se celebraran en Marzo y Mayo.
- Las sedes serán en instalaciones del Palacio de Deportes de Gijón

Inscripciones:

El plazo de inscripción finaliza siete días antes de la competición, en la sede de la Federación de Gimnasia del Principado de Asturias.

Ejercicios:

Los ejercicios se detallan a continuación:

Promogym 1 Suelo

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en el clavo - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, pasos de impulso y voltereta adelante
2	1,00 Punto	Firmes con brazos arriba y voltereta a quedar sentado con piernas abiertas juntas y estiradas con los brazos arriba estirados 2"
3	1,00 Punto	Voltear atrás sobre la espalda, elevar piernas (clavo) Rodar Adelante a firmes y salto arriba con brazos arriba estirados
4	1,00 Punto	Rueda lateral a estación lateral de firmes brazos arriba
	4,00 Puntos	

Promogym 1 Anillas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas:</p> <p>Altura: Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm adicionales a los 20 cm del aparato.</p>	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo - Falta de amplitud - Faltas técnicas en elementos - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a ángulo 2" , ,
2	1,00 Punto	vuelo atrás, vuelo adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada 2"
3	1,00 Punto	para pasar a carpada 2" y finalmente extendida (Vela) 2" .
4	1,00 Punto	bajar suavemente a la suspensión y soltarse a caer a firmes
	4,00 Puntos	

Promogym 1 Salto

ESCOLARES		
SALTO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Colchonetas Entre 40 y 50 Centímetros Trampolín	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	4,00 Puntos	Carrera, bote en el trampolín y voltereta en el colchón

Promogym 1 Paralelas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo - Falta de amplitud - Faltas técnicas en elementos - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" 	<p>0,1 - 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 – 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Con ayuda del entrenador subir al apoyo abrir piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas 2"
2	1,00 Punto	Juntar piernas a Angulo 2"
3	1,00 Punto	Bajar piernas a la posición de apoyo 2"
4	1,00 Punto	soltarse a caer a firmes entre las bandas
	4,00 Puntos	

Promgym 2 Suelo

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, 2 pasos de impulso y voltereta adelante a posición de firmes, 1 paso
2	1,00 Punto	rueda lateral, vertical voltereta
3	1,00 Punto	levantarse con un salto y giro 180 grados voltereta atrás a posición de firmes
4	1,00 Punto	Rueda lateral a estación lateral de firmes brazos arriba
	4,00 Puntos	

Promgym 2 Anillas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a ángulo 2",
2	1,00 Punto	vuelo atrás, vuelo adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada 2", para pasar a carpada 2" y finalmente extendida (Vela) 2".
3	1,00 Punto	Toma de vuelo, vuelo por detras, vuelo por delante
4	1,00 Punto	Vuelo por detras a bajar suavemente soltando manos a caer a firmes
	4,00 Puntos	

Promgym 2 Salto

ESCOLARES		
SALTO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Colchonetas 50 Centímetros Trampolín	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	4,00 Puntos	Carrera, bote en el trampolín y pino a caer estirado en el colchón

Promgym 2 Paralelas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Carrera a botar en un trampolin subir al apoyo abrir piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas 2"
2	1,00 Punto	Juntar piernas a Angulo 2"
3	1,00 Punto	Flexoextensión de piernas, vuelo por detras, vuelo por delante
4	1,00 Punto	Vuelo por detras a soltarse entre las bandas a caer a firmes
	4,00 Puntos	

Promgym 3 Suelo

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, rueda lateral a posición de firmes, 1 paso vertical voltereta
2	1,00 Punto	levantarse con un salto y giro 180 grados, voltereta atrás, dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevar piernas a vertical (clavo), rodar adelante hasta sentarse con piernas juntas y rectas, brazos verticales
3	1,00 Punto	Apoyo de brazos atrás plancha dorsal, ½ giro, plancha Facial, impulso y rodillas al pecho
4	1,00 Punto	levantarse a posición de firmes, pasos de carrera rondada salto vertical a firmes.
	4,00 Puntos	

Promgym 3 Anillas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a ángulo 2",
2	1,00 Punto	vuelo atrás, vuelo adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada 2", para pasar a carpada 2" y finalmente extendida (Vela) 2".
3	1,00 Punto	Toma de vuelo, vuelo por detras, vuelo por delante, vuelo por detras
4	1,00 Punto	Vuelo por delante, vuelo por detras y mortal atras agrupado caer a firmes
	4,00 Puntos	

Promgym 3 Salto

ESCOLARES		
SALTO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Potro de salto 1 metro Minitramp	<u>Criterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	4,00 Puntos	Paloma

Promgym 3 Paralelas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Carrera a botar en un trampolin subir al apoyo abrir piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas 2"
2	1,00 Punto	Juntar piernas a Angulo 2"
3	1,00 Punto	Flexoextensión de piernas, vuelo por detras, vuelo por delante, vuelo por detras
4	1,00 Punto	Vuelo pot delante, vuelo por detras y desplazando una mano por delante de otra, salida lateral cuerpo extendido a la la posición de firmes
	4,00 Puntos	

Promgym 4 Suelo

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 – 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 – 0,5</p>

	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pequeña Carrera y rondada salto arriba a posición de firmes, voltereta atras
2	1,00 Punto	levantarse con un salto y giro 180 grados, rueda lateral, pino volteando a piernas juntas y estiradas, brazos verticales
3	1,00 Punto	Apoyo de brazos atrás plancha dorsal, ½ giro, plancha Facial, impulso y rodillas al pecho
4	1,00 Punto	levantarse a posición de firmes, pasos de carrera rondada salto vertical a firmes.
	4,00 Puntos	

Promgym 4 Anillas

MATERIAL	CRITERIOS DE PuntuACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 – 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 – 0,5</p>

	VALOR	TEXTO	BONIFICACIONES
1	1,00 Punto	Desde la suspensión elevar piernas estiradas a ángulo 2",	
2	1,00 Punto	vuelo atrás, vuelo adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada 2", para pasar a carpada 2" y finalmente extendida (Vela) 2".	
3	1,00 Punto	Toma de vuelo, vuelo por detras, vuelo por delante, vuelo por detras	Dislocación atras despues del primer vuelo por detras (1 Punto)
4	1,00 Punto	Vuelo por delante, vuelo por detras y mortal atras en plancha a caer a firmes	
	4,00 Puntos		

Promgym 4 Salto

ESCOLARES		
SALTO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Potro de salto 1,10 metros Minitramp	<u>Crterios generales</u> Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	4,00 Puntos	Paloma

Promgym 4 Paralelas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	<p>Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución.</p> <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parada y falta de ritmo en las volteretas - Falta de amplitud en las volteretas - Falta de amplitud en los saltos - Faltas técnicas en elementos de elasticidad - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2" - Falta de continuidad en la rítmica 	<p>0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5</p>

	VALOR	TEXTO	BONIFICACIONES
1	1,00 Punto	Carrera a botar en un trampolin subir al apoyo abrir piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas 2"	Kipe (1 Punto)
2	1,00 Punto	Juntar piernas a Angulo 2"	
3	1,00 Punto	Flexoextensión de piernas, vuelo por detras, vuelo por delante, vuelo por detras	
4	1,00 Punto	Vuelo pot delante, vuelo por detras y desplazando una mano por delante de otra, salida lateral cuerpo extendido a la la posición de firmes	
	4,00 Puntos		