

**NORMATIVA PROMOGYM
ESCOLAR DE GIMNASIA
ARTÍSTICA MASCULINA
FEDERACIÓN DE GIMNASIA
DEL PRINCIPADO DE
ASTURIAS**



FGPA
FEDERACIÓN DE GIMNASIA
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 dos fases y en ella podrán participar gimnastas de Clubes e Independientes con licencia Escolar del Curso 2025-2026.

NIVELES:

Promogym 1: Hasta 8 Años- (Nacidos en 2018-2019-2020)

Promogym 2: 9 y 10 Años- (Nacidos en 2017-2016)

Promogym 3: 11 y 12 Años- (Nacidos en 2014-2015)

Promogym 4: 13, 14 y 15 Años- (Nacidos en 2013, 2012 y -2011)

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

Para los equipos mixtos la clasificación saldría de la suma de las notas del/la mejor gimnasta tanto masculino como femenino de cada Nivel y de las dos fases escogiéndose las 3 mejores notas de los 4 niveles que hay en chicos y las 4 mejores notas de los 5 niveles en chicas en ambos casos de la clasificación general individual y siendo este el equipo A de cada club, el/la segundo/a mejor gimnasta de cada nivel conformaría el equipo B y así sucesivamente, sería un 4/3 en chicos y un 5/4 en chicas. Solo habría una clasificación final que resultaría de la suma de cada gimnasta en las dos fases.

CALENDARIO DE COMPETICIÓN:

- Las distintas Fases se celebraran en Abril 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	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - 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	 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

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 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
Anillas: Altura: Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm adicionales a los 20 cm del aparato.	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - Parada y falta de ritmo - Falta de amplitud - Faltas técnicas en elementos - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2"	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3

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 con brazos arriba
	4,00 Puntos	

Promogym 1 Salto

ESCOLARES		
SALTO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Colochonetas 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 a la posición de firmes con brazos arriba

Promogym 1 Paralelas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura la mas baja posible	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - Parada y falta de ritmo -Falta de amplitud - Faltas técnicas en elementos - Sin mantenimiento en las posiciones - Mantenimientos menos de 2"	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3

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 con brazos arriba entre las bandas
	4,00 Puntos	

Promgym 2 Suelo

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - 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	 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

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

Promgym 2 Anillas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm adicionales a los 20 cm del aparato	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - 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	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

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 con brazos arriba
	4,00 Puntos	

Promgym 2 Salto

ESCOLARES		
SALTO		
MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Colochonetas 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 pino a caer estirado en el colchón

Promgym 2 Paralelas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Altura la mas baja posible	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - 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	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

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 con brazos arriba
	4,00 Puntos	

Promgym 3 Suelo

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - 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	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes, rueda lateral a posición de firmes con brazos arriba , 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 con brazos arriba.
	4,00 Puntos	

Promgym 3 Anillas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas:	Criterios generales	
Altura: Código FIG.	Faltas en la realización técnica y de ejecución.	
Obligatorio	<u>Criterios específicos</u>	
colchoneta de	- Parada y falta de ritmo en las volteretas	0,1 - 0,3 – 0,5
seguridad de	-Falta de amplitud en las volteretas	0,1 - 0,3 – 0,5
30 cm	- Falta de amplitud en los saltos	0,1 - 0,3 – 0,5
adicionales a	- Faltas técnicas en elementos de elasticidad	0,1 - 0,3 – 0,5
los 20 cm del	- Sin mantenimiento en las posiciones	
aparato	- Mantenimientos menos de 2"	0,5
	- Falta de continuidad en la rítmica	0,3
		0,1 - 0,3 – 0,5

	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 o taco de gomaespuma 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
Altura la mas baja posible	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - 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	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

	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 con brazos arriba
	4,00 Puntos	

Promgym 4 Suelo

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Trayectoria Diagonal	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - 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	 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

	VALOR	TEXTO
1	1,00 Punto	Desde la posición de firmes pequeña Carrera y rondada salto arriba a posición de firmes con brazos arriba, 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 con brazos arriba.
	4,00 Puntos	

Promgym 4 Anillas

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Anillas: Altura: Código FIG. Obligatoria colchoneta de seguridad de 30 cm adicionales a los 20 cm del aparato	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos - 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	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

	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>Criterios 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
Altura la mas baja posible	Criterios generales Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> - 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	0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,1 - 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 – 0,5

	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 con brazos arriba	
	4,00 Puntos		