

## NORMATIVA PROMOGYM ESCOLAR - GA FEMENINA - FGPA 2025

### CATEGORÍAS POR EDAD GAF:

- Pre-Benjamín: nacidas en 2019 (3º Infantil)
  - Benjamín: nacidas en los años 2018/2017 (1º y 2º de Primaria)
  - Pre-Alevín: nacidas en los años 2016/2015 (3º y 4º de Primaria)
  - Alevín: nacidas en los años 2014/2013 (5º y 6º de Primaria)
  - Infantil: nacidas en los años 2012/2011 (1º y 2º de ESO)
  - Cadete: nacidas en los años 2010/2009 (3º y 4º de ESO)
- Se establecen 5 niveles de dificultad. La Normativa se detalla en el anexo II.  
Dado el volumen de participación en algunos niveles, se dividirán por las categorías anteriores de la siguiente forma:

Cuando en el mismo nivel haya más de 15 niñas inscritas, se podrá dividir por categorías de edad, siempre que al menos sean 3 en cada una de las edades. De ser menos de 3 gimnastas, estas pasarán a competir con la categoría más próxima por año de nacimiento.

#### • Cuadro de Nivel- Categoría por edad:

|         |              |                   |
|---------|--------------|-------------------|
| NIVEL 1 | PRE-BENJAMÍN | 2019              |
|         | BENJAMÍN     | 2018 y 2017       |
| NIVEL 2 | BENJAMÍN     | 2018 y 2017       |
|         | PRE-ALEVÍN   | 2016 y 2015       |
|         | ALEVÍN       | 2014 y 2013       |
| NIVEL 3 | BENJAMÍN     | 2018 y 2017       |
|         | PRE-ALEVÍN   | 2016 y 2015       |
|         | ALEVÍN       | 2014 y 2013       |
|         | INFANTIL     | 2012 y 2011       |
| NIVEL 4 | PRE-ALEVÍN   | 2016 y 2015       |
|         | ALEVÍN       | 2014 y 2013       |
|         | INFANTIL     | 2012 y 2011       |
|         | CADETE       | 2010 y anteriores |
| NIVEL 5 | ALEVÍN       | 2014 y 2013       |
|         | INFANTIL     | 2012 y 2011       |
|         | CADETE       | 2010 y anteriores |

- **Músicas:**

La FGPA establecerá las músicas por categorías.

Siempre que sea posible, se pasará a doble pista, con doble jurado.

Música nº1, para nivel 2 y nivel 3.

Música nº2: para nivel 4 y nivel 5.

- **Premiaciones**

Recibirán medalla los tres primeros clasificados de cada categoría de la competición, en la general individual y por aparatos. (Cuando sólo haya 3 participantes, recibirán únicamente medalla en la general)

- **Clasificación por equipos**

GAF

Habrá clasificación por equipos en cada uno de los NIVELES siempre que haya un mínimo de 3 equipos participantes, con 5 gimnastas por NIVEL.

Cada club podrá participar con un máximo de dos equipos por nivel. El equipo "A" lo formarán las gimnastas con las 5 mejores notas de la general individual. Y el equipo "B" las 5 siguientes.

### CLASIFICACIÓN MIXTA

Se realizará un ranking individual por nivel con la suma de notas de las dos fases.

De dicho ranking la mejor gimnasta de cada nivel gaf y el mejor de cada nivel gam, conformarán el primer equipo.

El equipo A estará compuesto por él y la mejor gimnasta de cada nivel GAF y GAM, contabilizándose en femenina las 4 mejores notas de los 5 niveles y en masculina las 3 mejores notas de las 4 categorías.

El equipo B estará compuesto por la segunda mejor nota y así sucesivamente.

En caso de empate se aplicará la norma del código FIG.

- **Calendario 2025**

I Fase: 29 de marzo de 2025.

II Fase: 14 de Junio de 2025.

**NIVEL 1 PROMOGYM ESCOLAR**

Normativa FGPA 2025

| <b>SALTO</b>  | VALOR | ACLARACIONES   |
|---|-------|--|
| CARRERA SALTO A COLCHÓN Y VOLTERETA                         | 2.00P | COLCHÓN: 40CM  |
| <b>BARRA</b>  | VALOR | ACLARACIONES   |
| 1° ENTRADA: LIBRE   | 0,50P | BARRA BAJA<br>MÁX UN LARGO<br><br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br>MÁX NOTA E: 10.00 P |
| 2° PASOS EN RELEVÉ (4 pasitos)                              | 0,50P |  |
| 3° BAJAR A CUCLILLAS CON CÍRCULO DE BRAZOS                  | 0,50P |  |
| 4° CAMINAR CON LAS MANOS A BLOQUEO                          | 0,50P |  |
| 5° CAMINAR CON LOS PIES A CUCLILLAS                         | 0,50P |  |
| 6° MARCAR PASÉ CON UNA PIERNA                               | 0,50P |  |
| 7° MARCAR PASÉ CON LA OTRA PIERNA                           | 0,50P |  |
| 8° SALIDA: SALTO EXTENDIDO                                  | 0,50P |  |
| <b>SUELO</b>  | VALOR | ACLARACIONES   |
| 1° MARCAR PUENTE  | 0,50P | SIN MÚSICA<br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br><br>MÁX NOTA E: 10.00 P                 |
| 2° MARCAR POSICIÓN VELA                                     | 0,50P |  |
| 3° MARCAR SAPO  | 0,50P |  |
| 4° LANZAMIENTO A TOCAR PUNTA PIE CON MANO CONTRARIA DER/IZQ | 0,50P |  |
| 5° VOLTERETA ADELANTE (SIN LEVANTARSE)                      | 0,50P |  |
| 6° SALTO EXTENSIÓN  | 0,50P |  |
| 7° RODAMIENTO TUMBADAS EN EL SUELO GIRO COMPLETO            | 0,50P |  |
| 8° PASÉ CON UNA PIERNA, SEGUIDO DE PASÉ CON LA OTRA         | 0,50P |  |

## NIVEL 2 PROMOGYM ESCOLAR

Normativa FGPA 2025

| <b>SALTO</b>  | VALOR | ACLARACIONES  |
|---|-------|---|
| CARRERA VOLTERETA A PONERSE DE PIE                        | 2.00P | COLCHÓN: 40CM   |
| <b>BARRA</b>  | VALOR | ACLARACIONES  |
| 1° ENTRADA: LIBRE   | 0,50P | BARRA BAJA<br>MÁX UN LARGO<br><br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br>MÁX NOTA E: 10.00 P                          |
| 2° PASOS EN RELEVÉ (4 pasitos)                            | 0,50P |   |
| 3° BAJAR A CUCLILLAS CON CÍRCULO DE BRAZOS                | 0,50P |   |
| 4° VOLTERETA A QUEDAR TUMBADA                             | 0,50P |   |
| 5° SALTO EN EXTENSIÓN                                     | 0,50P |   |
| 6° PASÉ CON UNA PIERNA 2"                                 | 0,50P |   |
| 7° PASÉ CON LA OTRA PIERNA 2"                             | 0,50P |   |
| 8° SALIDA: SALTO EXTENDIDO                                | 0,50P |   |
| <b>SUELO</b>  | VALOR | ACLARACIONES  |
| 1° VOLTERETA + SALTO EN EXTENSIÓN                         | 0,50P | MÚSICA: POR CATEGORÍA DE EDAD<br>TIEMPO MÁX. 50 SEG<br><br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br>MÁX NOTA E: 10.00 P |
| 2° RUEDA LATERAL  | 0,50P |   |
| 3° MARCAR VERTICAL (MÍN. 45°)                             | 0,50P |   |
| 4° MARCAR POSICIÓN DE PUENTE INICIADO DESDE DE PIE        | 0,50P |   |
| 5° VOLTERETA ATRÁS A RODILLAS                             | 0,50P |   |
| 6° DOBLE PASO con una pierna y DOBLE PASO con otra pierna | 0,50P |   |
| 7° SALTO A ELEGIR: ZANCADA, CABALLITO, SISONE, SILLA      | 0,50P |   |
| 8° GIRO PASÉ 180°   | 0,50P |   |

**NIVEL 3 PROMOGYM ESCOLAR**

Normativa FGPA 2025

| <b>SALTO</b>   | VALOR | ACLARACIONES  |
|--|-------|---|
| PALOMA A CAER TUMBADA  | 2.00P | COLCHÓN: 60CM   |
| <b>BARRA</b>   | VALOR | ACLARACIONES  |
| 1° ENTRADA: LIBRE  | 0,50P | BARRA ALTA CON COLCHÓN<br>MÁX UN LARGO<br><br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br>MÁX NOTA E: 10.00 P              |
| 2° PASOS EN RELEVÉ (4 pasitos)                                     | 0,50P |   |
| 3° BAJAR A CUCLILLAS CON CÍRCULO DE BRAZOS                         | 0,50P |   |
| 4° VOLTERETA (leve pausa tumbada) y PASAR A HORCAJADAS ó CUCLILLAS | 0,50P |   |
| 5° SALTO GIMNÁSTICO: Extensión, caballito o agrupado               | 0,50P |   |
| 6° Preparación de GIRO + RELEVÉ-PASÉ DCHA + RELEVÉ-PASÉ IZQ        | 0,50P |   |
| 7° MARCAR PINO MÍNIMO 45°  | 0,50P |   |
| 8° SALIDA: LIBRE   | 0,50P |   |
| <b>SUELO</b>   | VALOR | ACLARACIONES  |
| 1° RUEDA LATERAL + RUEDA LATERAL (UNA DE ELLAS A UNA MANO)         | 0,50P | MÚSICA: POR CATEGORÍA DE EDAD<br>TIEMPO MÁX. 50 SEG<br><br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br>MÁX NOTA E: 10.00 P |
| 2° RONDADA + SALTO EXTENSION + VOLTERETA A METER PIES              | 0,50P |   |
| 3° UN PUENTE ADELANTE O ATRÁS                                      | 0,50P |   |
| 4° DOBLE PASO + ZANCADA  | 0,50P |   |
| 5° SALTO CON GIRO 360°   | 0,50P |   |
| 6° UNA POSICION DE SPAGAT  | 0,50P |   |
| 7° VERTICAL + VOLTERETA (RODAR CON BRAZOS RECTOS)                  | 0,50P |   |
| 8° GIRO PASÉ 360°  | 0,50P |   |

**NIVEL 4 PROMOGYM ESCOLAR**

Normativa FGPA 2025

| <b>SALTO</b>  | <b>VALOR</b>   | <b>ACLARACIONES</b>   |
|---|----------------|---|
| PALOMA O RONDADA  | 1.60P<br>2.00P | POTRO : 1.10m<br>2 Trampolines o Doble trampolín<br>1 Trampolín   |
| <b>BARRA</b>  | <b>VALOR</b>   | <b>ACLARACIONES</b>   |
| 1° ENTRADA: LIBRE   | 0,50P          | BARRA ALTA CON COLCHÓN<br>MÁX UN LARGO<br><br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br>MÁX NOTA E: 10.00 P              |
| 2° PASOS EN RELEVÉ (4 pasitos)  | 0,50P          |   |
| 3° UN RODAMIENTO  | 0,50P          |   |
| 4° UN ELEMENTO ACROBÁTICO DIFERENTE AL RODAMIENTO                           | 0,50P          |   |
| 5° UN SALTO GIMNÁSTICO  | 0,50P          |   |
| 6° UNA POSICION DE MANTENIMIENTO (Angel, plancha facial, cogida lateral...) | 0,50P          |   |
| 7° MEDIO GIRO EN PASÉ (180°)  | 0,50P          |   |
| 8° SALIDA: LIBRE  | 0,50P          |   |
| <b>SUELO</b>  | <b>VALOR</b>   | <b>ACLARACIONES</b>   |
| 1° PALOMA   | 0,50P          | MÚSICA: POR CATEGORÍA DE EDAD<br>TIEMPO MÁX. 50 SEG<br><br>MÁX NOTA D: 8 x 0.50 P = 4.00 P<br>MÁX NOTA E: 10.00 P |
| 2° CUARTA   | 0,50P          |   |
| 3° RONDADA  | 0,50P          |   |
| 4° PUENTE ADELANTE Y ATRÁS  | 0,50P          |   |
| 5° DOBLE PASO + ZANCADA   | 0,50P          |   |
| 6° CABALLITO CON GIRO 360°  | 0,50P          |   |
| 7° SALTO SPLIT O CARPA DESDE DOS PIES                                       | 0,50P          |   |
| 8° GIRO PASÉ 360°   | 0,50P          |   |

**NIVEL 5 PROMOGYM ESCOLAR**

Normativa FGPA 2025

| <b>SALTO</b>   | <b>VALOR</b>   | <b>ACLARACIONES</b>                       |
|--|----------------|---|
| PALOMA O RONDADA   | 1.60P<br>2.00P | POTRO : 1.25m<br>Minitramp<br>1 Trampolín |
| <b>BARRA</b>   | <b>VALOR</b>   | <b>ACLARACIONES</b>                       |
| 1° DOS ELEMENTOS GIMNASTICOS   | 0,50P          | NOTA D: RC 4 x 0.50 = 2.00 P              |
| 2° DOS ELEMENTOS ACROBATICOS   | 0,50P          | + VD (máx 8 elem)                         |
| 3° GIRO 360° ó ½ GIRO 180°   | 0,50P          | + BONOS                                   |
| 4° ENTRADA y SALIDA  | 0,50P          | MÁX NOTA E: 10.00 P                       |
| MÍNIMO 6 ELEMENTOS; MÁX 8. (1.00P MENOS POR CADA UNO QUE FALTE POR DEBAJO DE 6) / MÁXIMO DOS LARGOS DE BARRA<br>ELEMENTOS GIMNÁSTICOS PERMITIDOS: Salto extensión, salto agrupado y medio giro.<br>BONIFICACIÓN DE 0.50P POR ELEMENTO GIMNASTICO 180º (EJ. Plancha facial o zancada)<br>BONIFICACIÓN DE 0.50P POR 2 ELEMENTOS acrobáticos mínimo valor A del Código<br>ELEMENTOS ACROBÁTICOS PERMITIDOS fuera de Código: voltereta a quedarse cogida y pino marcar vertical. |                |   |
| <b>SUELO</b>   | <b>VALOR</b>   | <b>ACLARACIONES</b>                       |
| 1° PASAJE DE DANZA F.I.G.  | 0,50P          | NOTA D: RC 4 x 0.50 = 2.00 P              |
| 2° UN ELEMENTO ACROBÁTICO ADELANTE CON VUELO   | 0,50P          | + VD (máx 8 elem)                         |
| 3° UN ELEMENTO ACROBÁTICO ATRÁS CON VUELO  | 0,50P          | + BONOS                                   |
| 4° UNA SERIE ACROBÁTICA MÍNIMO DE 2 ELEMENTOS CON VUELO  | 0,50P          | MÁX NOTA E: 10.00 P                       |
| EN TOTAL EN EL EJERCICIO DEBEN LLEVAR MÍNIMO 3 ELEMENTOS ACROBÁTICOS CON VUELO Y DOS DE ELLOS TIENEN QUE ESTAR ENLAZADOS<br>MÍNIMO 6 ELEMENTOS EN TOTAL (1.00P MENOS POR CADA UNO QUE FALTE)<br>BONIFICACIÓN DE 0.50P POR ELEMENTO ACROBÁTICO SIN MANOS<br>BONIFICACIÓN DE 0.50P POR ELEMENTO GIMNASTICO MIN B   |                |   |