

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA



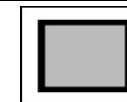
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA
NORMATIVA TÉCNICA 2012

EJERCICIOS CATEGORÍA BENJAMÍN



NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

SUELO



TEXTO	VALOR	FALTAS TÍPICAS	PENALIZACIONES
1.- Desde la posición de firmes, elevar brazos a la vertical, dando un paso adelante elevándose al apoyo invertido, respulsando con los brazos rectos sobre el suelo (repulsión de paloma).	- 0,5 pt.	. Falta de amplitud en la repulsión de brazos	0,30
2.- Rodar adelante sobre la espalda con brazos rectos y piernas abiertas, a la posición de X, tronco paralelo al suelo. Apoyo de brazos rectos, elevando la cadera sobre los hombros, uniendo piernas rectas paralelas al suelo, descender las piernas al suelo y situarnos en la posición de en pie.	- 1 pt.	. Falta de elevación de cadera	hasta 0,30
3.- Paso al frente seguido de Rueda Lateral, realizar un giro de 90° para elevarse al apoyo invertido manteniendo 5". Pasada rusa, con brazos y piernas rectas, a la posición de firmes con los brazos elevados. Paso adelante, lanzando una pierna efectuando una tijera de piernas, mientras describimos un círculo atrás de brazos, cayendo sobre una pierna, dando un paso al frente con 90° de giro, uniendo piernas y brazos elevados.	- 2 pt.	. Hasta 2" de mantenimiento . De 2" hasta 5" de mantenimiento	1,50 1,00
4.- Carrera Paloma de brazos rectos, salto arriba, seguido de voltereta saltada, a la posición de Spagat frontal brazos elevados 2".	- 2 pt.	. Falta de amplitud en la paloma	hasta 0,50
		. Por falta de continuidad	hasta 0,30
		. Falta de amplitud	hasta 0,30
		. Falta de extensión en voltereta saltada	hasta 0,30
		. Falta de ritmo	hasta 0,30
5.- Dejarse caer adelante, uniendo piernas atrás y brazos al frente, para situarnos en tendido prono. Realizar un giro de 180° a la posición de tendido supino, mientras flexionamos las rodillas sobre el pecho. Giramos 180° más, para situarnos apoyados sobre las rodillas con el cuerpo flexionado sobre el muslo y brazos al frente. Tomar impulso sobre los pies para elevarnos al apoyo invertido con brazos y piernas rectas. Impulsar sobre los brazos (Corbeta) para caer sobre los pies y saltar realizando un giro de 135°. Elevar una pierna para situarnos en la posición de Plancha Japonesa.	- 1,50 pt.	. Posiciones de flexibilidad realizadas incorrectamente	hasta 0,50
		. Falta de impulso de brazos en la cobeta	0,30
		. Sin mantenimiento de la plancha	0,50
		. Por mantenerla 1"	0,30
		. Falta de ritmo. Cada vez	0,30
6.- Carrera seguida de rondada, flic-flac, salto a la posición de firmes, con brazos arriba.	- 2,00 pt.	. Por falta de ritmo	0,30
		. Por falta de altura en el salto	0,30
		. Por falta de continuidad	0,30
LAS TRAYECTORIAS DE DESPLAZAMIENTO SERAN DIAGONAL-LATERAL-DIAGONAL.			
BONIFICACIONES			
. Amplitud en la repulsión de brazos +0,1		. Realizar paloma león +0,1	
. Plancha japonesa + de 180° +0,1		. Altura en la corbeta salto hasta +0,2	
. Olímpico a la vertical 2" hasta +0,2		. Por continuidad, ritmo y altura en la realización de la rondada, flic-flac salto hasta +0,2	
. Altura en la paloma salto +0,1			

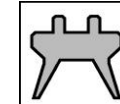


REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

CABALLO CON ARCOS



TEXTO	VALOR	FALTAS TÍPICAS	PENALIZACIONES
1.- Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas atrás bajo la mano derecha de la misma forma (MOLINO) del 1 al 5	0,5 pt. Cada uno	Piernas separadas Flexion de Piernas Posicion del cuerpo Por amplitud	hasta 0,5 hasta 0,5 0,1 / 0,3 hasta 0,5
2.- Continuar el movimiento con el cuerpo extendido para volver a pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas atrás bajo la mano derecha de la misma forma (MOLINO) del 6 al 8	1 pt. Cada uno	Piernas separadas Flexion de Piernas Posicion del cuerpo Por amplitud	hasta 0,5 hasta 0,5 0,1 / 0,3 hasta 0,5
3.- Continuar el movimiento con el cuerpo extendido para volver a pasar las 2 piernas adelante bajo la mano izquierda realizando movimiento circular con piernas juntas y cuerpo extendido, apoyar la mano izquierda para pasarlas atrás bajo la mano derecha de la misma forma (MOLINO) del 9 al 10	1,5 puntos cada uno	Piernas separadas Flexion de Piernas Posicion del cuerpo Por amplitud	hasta 0,5 hasta 0,5 0,1 / 0,3 hasta 0,5
4.- Cuarto de pivot	0,5 puntos	Piernas separadas Flexion de Piernas Posicion del cuerpo Por amplitud	
OBSERVACIONES: Valido el otro sentido de movimiento circular. <i>Todas las rutinas que acaben con 1/4 pivot tienen que hacerlo por delante</i>			
BONIFICACIONES			
. 6º MOLINO	0,2 pt.		
. 7º MOLINO	0,2 pt.		
. 8º MOLINO	0,2 pt.		
. 9º MOLINO	0,2 pt.		
. 10º MOLINO	0,2 pt.		



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

ANILLAS



TEXTO	VALOR	FALTAS TÍPICAS	PENALIZACIONES
1.- En suspensión extendida, elevar piernas juntas y rectas a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante	1,5 pt.	. Falta de altura toma de vuelo	hasta 0,50
2.- Vuelo atrás, vuelo adelante	1,5 pt.	. Falta de amplitud. Cada vez	hasta 0,50
3.- Vuelo atrás y vuelo adelante	1,5 pt.		
4.- Vuelo atrás y vuelo adelante	1,5 pt.	. Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez	hasta 0,50
5.- Vuelo atrás y vuelo adelante	1,5 pt.	. Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez	hasta 0,50
6.- Soltando anillas salida de mortal atrás extendido	1,5 pt.	. Falta de altura en la salida (hombros por debajo de las anillas).	hasta 0,50
		. Falta de extensión del cuerpo	hasta 0,50
BONIFICACIONES			
. Por realizar Meniquelli de entrada (l. 49)	0,1		
. Por amplitud en vuelo atrás (cada vez)	0,1		
. Por amplitud en vuelo adelante (cada vez)	0,1		
. Hombro por encima de las anillas en la salida	0,1		



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

SALTO



TEXTO	VALOR	FALTAS TÍPICAS	PENALIZACIONES
Paloma Altura del Caballo 1,10 m.	9 Pt.	Falta de extensión en el primer vuelo Brazos flexionados durante el apoyo de manos Hombros adelantados en el momento del apoyo Colocación incorrecta del cuerpo en el momento del apoyo de manos Falta de amplitud en la segunda fase del vuelo	hasta 0,50 hasta 0,30 hasta 0,30 hasta 0,50 hasta 0,50
BONIFICACIONES Y OBSERVACIONES			
Podrán utilizarse 2 trampolines, siendo la nota departida de 8,00 pts en ese caso.			
Bonificaciones: Recepción a mas de 1 metro +0,5pts. Recepción a mas de 1,5 metros +1,0pts			



NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

PARALELAS



TEXTO	VALOR	FALTAS TÍPICAS	PENALIZACIONES
1.- En el suelo, posición transversal fuera de las bandas, dar dos pasos de carrera y saltar a la suspensión, balanceándose hacia delante, extendiendo el cuerpo al final del vuelo, flexionar las piernas sobre el cuerpo situándonos en suspensión semi-invertida ballestando hacia adelante al apoyo, separando las piernas lateralmente, a la posición de sentado sobre las bandas delante de las manos. (Kippe-larga a piernas abiertas)	3 pt.	. Falta de amplitud en el vuelo de la entrada . Flexionar brazos para dominar . Falta de amplitud y elevación	hasta 0,50 hasta 0,50 hasta 0,50
2.- Sin detenerse pasar las manos hacia delante, elevando la cadera con los brazos rectos, junta piernas atrás.	1 pt.	. Falta de continuidad (Cada vez)	hasta 0,30
3.-Vuelo Adelante+ Vuelo Atrás	1 pt.	. Falta de amplitud en los vuelos.	hasta 0,30
4.-Vuelo Adelante+ Vuelo Atrás	1 pt.	. Falta de amplitud en los vuelos.	hasta 0,30
5.- Vuelo Adelante+ Vuelo Atrás a pino Mantenido 5"	2,5 pt.	.Falta de Mantenimiento	(Hasta 2 seg. 1,50 puntos / De 2 a 5 seg. 1,00 pt).
6.- Desplazar la mano derecha sobre la banda izquierda, para saltar al suelo por encima de la banda izquierda, a la posición lateral costal.	0,5 pt.	. Salida sin elevación . No tocar con la mano la banda	hasta 0,50 0,30
OBSERVACIONES: Altura de las paralelas 1,50 m.			
BONIFICACIONES			
Por máxima altura de la cadera en la dominación de la entrada	0,1		
Oímpico	0,2		
Por amplitud en el vuelo por delante	0.1 cada vez		
Amplitud mayor a 45° en el primer y segundo vuelo atrás	0,1 cada vez		
A pino en el primer y segundo vuelo atrás	0,10		



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NORMATIVA CATEGORÍA BENJAMÍN

BARRA FIJA



TEXTO	VALOR	FALTAS TÍPICAS	PENALIZACIONES
1.- Saltar a la suspensión en presas dorsales, balanceándose ligeramente hacia delante y hacia atrás, para flexionando las piernas rectas sobre el cuerpo tomar impulso y . balancearse hacia atrás, balancearse hacia delante dominando al apoyo brazos rectos sobre la barra (Kippe)	4 pt.	Falta de amplitud en los balanceos Dominar con brazos flexionados	Cada vez hasta 0,30 hasta 0,50
2.- Despegar de la barra, tomando impulso para voltear atrás alrededor de la barra cuerpo extendido y brazos rectos.	2,50 pt	Flexionar brazos Tocar la barra en el volteo atrás	cada vez hasta 0,30 hasta 0,30
3.- Dejandose caer hacia atrás, para tomar impulso hacia delante, balanceándose hacia atrás, balancearse hacia delante,y en fase de vuelo ascendente, soltar la barra volteando atrás (mortal atrás).	2,50 pt.	Falta de amplitud en los balanceos. Falta de altura en la salida	Cada vez hasta 0,30 hasta 0,50

BONIFICACIONES

- . Cadera por encima de la barra en los balanceos con el cuerpo extendido (cada vez) hasta 0,20
- . Despegue por encima de 45° hasta 0,20
- . Volteo atrás por encima de la horizontal hasta **0,20**
- . Salida por encima de la barra hasta 0,20