

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GIMNASIA



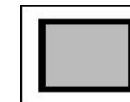
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA  
NORMATIVA TÉCNICA 2012

**EJERCICIOS CATEGORÍA NIVEL 3 BASE**



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

SUELO



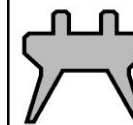
MATERIAL	CRITERIOS GENERALES	CRITERIOS ESPECIFICOS	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12m x 12m) Diagonal -Lateral - Diagonal Opcional Línea de Colhonetas 12m largo x 2 m de ancho (mínimo)	Faltas de ejecución Ausencia de Sección Elemento no realizado Elemento suplementario Falta de Interpretación Realización Técnica	Mantenimiento Técnica No presentación Puede estar reconocido <b>Pino parado menos de 2 seg</b> Repetición de elemento No ajustarse al texto (apoyos o pasos suplementarios) Desviación vertical, horizontal u oblicua	Código FIG Código FIG Todo el valor 0,50 puntos <b>0,50 puntos</b> Código FIG 0,30 puntos Código FIG

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	2 puntos	Desde la posición de firmes, elevación de brazos, pasos de impulso, paloma mortal a la posición de firmes con brazos arriba.	Mortal planchado 0,30
	El mortal vale 1,30 puntos		
2	1,50 puntos	Paso adelante con giro de 90° buscando el lateral, paso adelante, los brazos en prolongación del cuerpo y rueda lateral, apoyar manos en el suelo elevándose al apoyo invertido(pino) mantenido 2 seg., <b>voltear a spagat de frente 2"</b>	Pino de 5 segundos 0,40
3	1 punto	Volviendo a posición sentado piernas juntas, circulo brazos atrás apoyar manos en el suelo, plancha dorsal pasajera 1/2 giro, plancha facial pasajera sin pararse tiempo de impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse al apoyo invertido	
4	1 punto	Quinta	
5	1 punto	Bajar una pierna apoyando el pie incorporándose a la estación lateral con 1/4 de giro y quedando en la diagonal, realizar cualquier balanza	
6	2 puntos	Con unos pasos de impulso y antesalto, rondada flic-flac, salto arriba en extensión y recepción a finalizar en firmes brazos arriba.	tras flic-flac mortal agrupado 0,30
	El flic-flac vale 1,30 puntos		
TOTAL	8,5		Máximo Bonificación 1,00



**NORMATIVA NIVEL 3 BASE**

**CABALLO CON ARCOS**



MATERIAL	CRITERIOS GENERALES	CRITERIOS ESPECIFICOS	PENALIZACIONES
<p>Seta: entre 40 y 70 cm de diámetro                      Altura: entre 40 y 60 cm                      Colchoneta: entre 10 y 15 cm                      Deberán diferenciarse zonas de referencia en seta y colchoneta</p>	<p>Faltas de ejecución</p> <p>Ausencia de seccion                      Elemento no realizado                      Falta de Interpretación</p>	<p>Flexión y separación de piernas                      Posición del cuerpo                      Por amplitud</p> <p>No presentación                      Puede ser reconocido                      No ajustarse al texto (apoyos o pasos suplementarios)</p>	<p>Hasta 0,50                      0,10/0,30                      Hasta 0,50</p> <p>todo el valor                      0,50 puntos                      0,30 puntos</p>

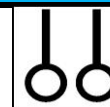
Todas las rutinas que acaben con 1/4 pivot tienen que hacerlo por delante

SECCIÓN	VALOR	TEXTO
1	2,0 puntos	Desde la posición facial de firmes, manos sobre la seta, impulsarse para pasar las dos piernas adelante bajo la mano izquierda realizando un movimiento circular
2	2,0 puntos	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 2
3	2,0 puntos	Continuar el movimiento con el cuerpo extendido para realizar checa dorsal Elemento IV-43
4	1,0 puntos	Continuar con el ejercicio anterior y realizar de 2 molinos
5	1,0 puntos	
6	1 punto	1/4 de pivot
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	



**NORMATIVA NIVEL 3 BASE**

**ANILLAS**



MATERIAL	CRITERIOS GENERALES	CRITERIOS ESPECIFICOS	PENALIZACIONES
<b>Altura de las Anillas</b> 2,60m sobre la cochoneta <b>Colchoneta</b> Altura 20 cm. Anchura 2 m Longitud 4m <b>Opcional</b> Colchoneta de seguridad permitida	Faltas de ejecución  Ausencia de Sección Elemento no realizado  Elemento suplementario Falta de Interpretación Realización Técnica	Amplitud de vuelos. Cuerpo por encima de altura de las anillas Amplitud de vuelos. Cuerpo a la altura de las anillas Amplitud de vuelos. Cuerpo por debajo de altura de las anillas Técnica/ Flexión de Brazos <45° Técnica/ Flexión de Brazos >45° No presentación Puede estar reconocido (Si no se presenta, no reconocido) Repetición de elemento No ajustarse al texto (vuelos, paradas suplementarias) Desviación de vertical, horizontal, oblicua	Bonificado Sin penalización 0,10/0,30 0,10/0,30/0,50 0,30/0,50(NR) Todo el valor 0,50 puntos  Código FIG 0,30 puntos Código FIG

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	1 punto	Vela, toma de vuelo ad + vuelo at + vuelo ad	Por amplitud 0,1 + 0,10 + 0,10
2	1,5 puntos	Dominación atrás a ángulo 2"	A stalder 2" +0,20
3	1 punto	Elevar el cuerpo flexionado, brazos doblados, al apoyo invertido brazos doblados 2 seg.	
4	1 punto	Bajar controladamente a la suspensión invertida cuerpo extendido, plegar, toma de vuelo adelante, Vuelo atrás	Por amplitud en el vuelo atrás 0,10
5	1,5 puntos	Vuelo adelante y dislocación atrás <b>Elemento 1-31</b>	Por altura en la dislocación 0,20
6	1 punto	Vuelo adelante + Vuelo atrás	Por amplitud 0,10 + 0,10
7	1,5 puntos	Vuelo adelante, salida de mortal atrás extendido	
<b>TOTAL</b>	<b>8,5</b>		<b>Máximo Bonificación 1.00</b>



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

SALTO



MATERIAL	CRITERIOS GENERALES	CRITERIOS ESPECIFICOS	PENALIZACIONES
Plataforma de salto Altura Total: 1,20m  Un Trampolín		Fase de vuelo antes del apoyo	Ver criterios generales Código FIG
Carrera: 25 m. máximo		Ejercicio libre, según Código de Puntuación de la FIG	



NORMATIVA NIVEL 3 BASE

PARALELAS



MATERIAL	CRITERIOS GENERALES	CRITERIOS ESPECIFICOS	PENALIZACIONES
Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta Colchoneta 20 cm de espesor	Faltas de ejecución Ausencia de Sección Elemento no realizado Elemento suplementario Falta de Interpretación Amplitud de vuelos Amplitud de vuelos	Mantenimiento Técnica No presentación Puede estar reconocido (Si no se presenta, no reconocido) Repetición de elemento No ajustarse al texto (apoyos, paradas o vuelos suplementarios suplementarios) Cuerpo a la altura horizontal de los hombros Cuerpo por debajo de la altura horizontal de los hombros	Código FIG Código FIG Todo el valor 0,50 puntos  Código FIG 0,30 puntos Sin penalización 0,1/0,3

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	2,00 puntos	Desde la posición de firmes, pasos de carrera, saltar a la suspensión y bascular al apoyo (larga), vuelo atrás (mínimo 45°), vuelo adelante	con vuelo a pino 0,30
2	1,20 puntos	Vuelo por detrás para lanzarse a la suspensión y Moy al apoyo braquial, vuelo braquial atrás	
3	1,40 punto	dominar al apoyo por detrás (libre)	A pino 0,30
4	0,70 puntos	Angulo	Si va a pino debe bajar a ángulo 2"
5	0,70 puntos	rebotar con piernas extendidas para impulsarse por delante a extender el cuerpo	Olimpico piernas abiertas 0,20
6	1 punto	Vuelo atrás mínimo a 45°	A pino mantenido 2 seg + 0,20
7	1,50 puntos	Vuelo adelante, salir a un lado con 1/2 giro sobre un brazo a la estación costal	
TOTAL	8,5		Máximo Bonificación 1,00



**NORMATIVA NIVEL 3 BASE**

**BARRA**



MATERIAL	CRITERIOS GENERALES	CRITERIOS ESPECIFICOS	PENALIZACIONES
<b>Barra Fija:</b> Altura: 2,60 m sobre la colchoneta Colchonetas: Altura 20 cm Longitud 10 m Opcional Colchonetas de seguridad Autorizado	Faltas de ejecución Ausencia de Sección Elemento no realizado Elemento suplementario Falta de Interpretación Amplitud de vuelos Amplitud de vuelos	Flexión de brazos en vuelos Técnica No presentación Puede estar reconocido (Si no se presenta, no reconocido) Repetición de elemento No ajustarse al texto (apoyos o pasos suplementarios) Cuerpo a la altura horizontal de la barra Cuerpo por debajo de la altura horizontal de la barra	0,10 / 0,30 Código FIG Todo el valor 0,50 puntos Código FIG 0,30 puntos Sin penalización 0,1/0,3

SECCIÓN	VALOR	TEXTO	BONIFICACIÓN
1	2 puntos	Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás (mínimo) a la horizontal y por delante báscula de dominación (kippe) despegue	Entrada por dominación 0.10 Dominación > 45° 0.30
2	1,50 puntos	Vuelta atrás cuerpo extendido y brazos estirados altura (mínimo) horizontal de los hombros (cuarta)	Cuarta > 45° 0.20
3	1,50 puntos	Bascular hacia atrás a vuelo por delante, vuelo atrás (mínimo) hasta la horizontal de la barra, vuelo adelante	
4	1,50 puntos	Cambio por delante (mínimo) hasta la horizontal de la barra, vuelo adelante (mínimo) horizontal de la barra, <b>vuelo atras</b>	Cambio > 45° 0,20
5	2 puntos	<b>Salida por detrás buscando el apoyo</b>	Salida mortal atrás 0.30
<b>TOTAL</b>	<b>8,5</b>		<b>Máximo Bonificación 1.00</b>