

NORMATIVA TÉCNICA

PROMOCIÓN G.A.M. 2021



NORMATIVA TÉCNICA PROMOCIÓN G.A.M. 2021

NIVEL	CATEGORIAS	EDADES	AÑOS DE NACIMIENTO
1	PROMOCIÓN	6, 7 y 8 años	2015, 2014 y 2013
2	PROMOCIÓN	9, 10 y 11 años	2012, 2011 y 2010
3	PROMOCIÓN	12, 13 y 14 años	2009, 2008 y 2007
4	PROMOCIÓN	15 o más años	2006 y anteriores

GENERALIDADES

1. APARATOS DE COMPETICIÓN:

- Suelo - Caballo con Arcos - Anillas - Salto - Barras Paralelas - Barra fija

2. CATEGORIAS Y EDADES:

- PROMOCIÓN 1: 6,7 y 8 años
- PROMOCIÓN 2: 9, 10 y 11 años
- PROMOCIÓN 3: 12, 13 y 14 años
- PROMOCIÓN 4: 15 o más años

3. PROGRAMA TÉCNICO:

Los gimnastas realizaran un ejercicio obligatorio en cada uno de los 6 aparatos de G.A.M. con algunas adaptaciones. El contenido de los ejercicios debe corresponder al Reglamento Técnico de su respectivo Nivel (se adjuntan a la normativa).

Para el cálculo de la nota de los ejercicios se seguirá la estructura del código FIG, calculándose en todos los aparatos dos notas separadas: Dificultad "D" y Ejecución "E". No existen bonificaciones.

Cálculo de la Nota "D"

- En todos los aparatos, menos en salto, el ejercicio se compondrá de 4 secciones con un valor de 1 Punto cada una.
- Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de ésta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN.

Calculo de la Nota "E"

La presentación del ejercicio vale como máximo 10 Puntos.

• La falta de presentación de una sección: de forma total, en alguno de sus elementos o por una ejecución que no permite el reconocimiento total del elemento supondrá una deducción por ejercicio corto quedando de la siguiente forma:

	Evaluación desde
- 4 secciones	10 Puntos
- 3 secciones	8 Puntos
- 2 secciones	6 Puntos
- 1 sección	4 Puntos
- Sin secciones	0 Puntos

Calculo Nota "Final" Suma de la Nota "D" y de la Nota "E"

En cada aparato se establecen unas pautas de EJECUCIÓN ESPECÍFICA de los ejercicios, consistentes en unas PENALIZACIONES ADICIONALES que guían aspectos concretos que pudieran no estar contemplados en el Código FIG, o estarlo de forma diferente.

PROMOCIÓN 1

SUELO	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
	1.Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y voltereta adelante a firmes seguido de otra voltereta adelante a la posición de sentado con piernas juntas y rectas brazos arriba	1 pto.				
	2.Apoyar manos por detrás elevando cadera pasando por plancha dorsal pasajera, $\frac{1}{2}$ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta firme	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
	3.Dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevando las piernas a la vertical pasajera (clavo con manos atrás) y rodar adelante hasta la posición de firmes	1 pto.			Falta de continuidad	0.3-0.5
	4.Dar un paso adelante y rueda lateral y seguido otra rueda lateral a juntar piernas.	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 pts.	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Sentido del ejercicio diagonal + diagonal						

PROMOCIÓN 1

	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
ARCOS	1. Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3".	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1-0.3-0.5 Menos de 1 seg sin reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
	2. Vuelo a izda. y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1-0.3-0.5 Menos de 1 seg sin reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
	3. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos)	1 pto.			Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos) y bajar a la posición de firmes	1 pto.			Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura del caballo: 1,10m. desde el borde de la colchoneta.</p>						

PROMOCIÓN 1

DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos)	1 pto.			No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas. Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
2. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo atrás Soltar anillas a recepcionar en la colchoneta.	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4 ptos.			10 pts.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo</p>					

ANILLAS

PROMOCIÓN 1

SALTO	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1.Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una voltereta adelante sobre la colchoneta a ponerse de pie firmes.	1 pto.				Falta amplitud primer vuelo	0.3-0.5
	TOTAL	1 pto.				10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura de los colchones 60cm con un trampolín o trampolín doble. La voltereta adelante puede ser con amplitud en la fase aérea.</p>							

PROMOCIÓN 1

PARALELAS	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1. Unos pasos de carrera y saltar al apoyo subiendo las piernas estiradas y apoyarlas sobre las bandas (Permitido ayuda del entrenador para subir al apoyo)	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	2. Pasar brazos por arriba pasando por la posición de "X" y sacar las piernas por detrás	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	3. Vuelo adelante Rebotar a piernas estiradas sobre las bandas	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	4. Juntar las piernas, vuelo atrás y salir bajando entre las bandas cayendo a la posición de firmes.	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.				10 ptos.	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura de las Paralelas 1,50m sobre la colchoneta							

PROMOCIÓN 1

	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
BARRA	1.Desde la suspensión, flexionar brazos con el cuerpo extendido a pasar la barbilla a la altura de la barra 2" Extender brazos y realizar una toma de vuelo	1 pto.			Falta de flexión de brazos Falta de extensión de brazos Error en la posición del cuerpo	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	2. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	3. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Vuelo atrás Vuelo adelante y vuelo atrás para soltar la barra con $\frac{1}{4}$ de giro de pie sobre la colchoneta.	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.</p>						

PROMOCIÓN 2

	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
SUELO	1.-Desde la posición de firmes, adelantar una pierna y realizar rueda lateral seguido de otra rueda lateral y realizar un giro de 90°	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	2.- Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) y rodar agrupado levantándose con un salto y giro de 180° dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevar piernas juntas a la vertical 2" (clavo con manos atrás)	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
	3.- Rodar adelante hasta sentarse con piernas juntas y rectas brazos verticales, brazos atrás pasando por plancha dorsal pasajera $\frac{1}{2}$ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta la posición de firmes	1 pto.			Falta de continuidad	0.3-0.5
	4.- Carrera seguida de una rondada salto vertical..	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Sentido del ejercicio diagonal.</p>						

PROMOCIÓN 2

	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
ARCOS	1. Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, vuelo a izquierda. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas No subir la pierna de atrás	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	2. Balancear a derecha y sacar pierna derecha bajo la mano derecha. Balancear a izquierda, pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha.	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad No subir la pierna de atrás	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	3. Vuelo a izquierda, vuelo a derecha. Balancear a izquierda, y sacar la pierna izquierda bajo la mano izquierda. Con las piernas abiertas péndulo a derecha, péndulo a izquierda, péndulo a derecha	1 pto.			Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas No subir la pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Balancear a izquierda, pase de la pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha y pase de la pierna bajo la mano derecha y con 1/4 de giro a izquierda salir a la estación costal mano izquierda sobre arco izquierdo.	1 pto.			Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura del caballo: 1,10m. desde el borde de la colchoneta.</p>						

PROMOCIÓN 2

ANILLAS	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
	1. Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos). Coger impulso atrás con piernas extendidas	1 pto.			No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas. Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	2. Vuelo adelante Vuelo atrás	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	3. Vuelo adelante Vuelo atrás	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Vuelo adelante Salida de mortal agrupado atrás.	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo</p>						

PROMOCIÓN 2

SALTO	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
	1.Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una vertical finalizando tumbados en el colchón.	1 pto.				Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo
TOTAL	1 pto.				10 ptos.	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura de los colchones 80cm con un trampolín o trampolín doble.						

PROMOCIÓN 2

PARALELAS	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1. Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	2. Angulo 3", rebote a piernas dobladas, vuelo adelante	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo No mantener el ángulo	0.1-0.3-0.5 Menos de 1" sin reconocimiento De 1" a 3" - 0.3
	3. Vuelo atrás, vuelo adelante. Vuelo por detrás	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	4. Salida desplazando mano izquierda por delante de la mano derecha, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal. *	1 pto.				Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.				10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano</p> <p>Altura de las paralelas 1,50 m sobre la colchoneta</p>							

PROMOCIÓN 2

BARRA	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1. Desde la suspensión en presa dorsal, vuelta canaria al apoyo facial sobre la barra y realizar un pequeño despegue basculando los hombros hacia atrás y los pies hacia delante, Vuelo atrás	1 pto.				Falta de extensión Falta de amplitud Piernas dobladas o abiertas No realizar despegue	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.5
	2. Vuelo adelante Vuelo atrás	1 pto.				Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	3. Vuelo adelante Vuelo atrás	1 pto.				Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Vuelo adelante Vuelo atrás para soltar la barra con $\frac{1}{4}$ de giro en el punto más alto del vuelo a caer firmes sobre la colchoneta.	1 pto.				Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.				10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.</p>							

PROMOCIÓN 3

	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
SUELO	1.- Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos Realizar un salto con 180° de giro para colocarse en la diagonal	1 pto.			Falta de repulsión	0.1-0.3-0.5
	2.- Paso al frente seguido de rueda lateral realizar otra rueda lateral y realizar un giro de 90°	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
	3.- Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) a rodar adelante con un salto y giro de 180°	1 pto.			Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3-0.5 0.3-0.5
	4.- Carrera seguida de una rondada salto arriba a firmes	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal.						

PROMOCIÓN 3

DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
ARCOS	1. Balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	2. Tijera falsa con derecha adelante, balancear derecha pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda	1 pto.			Falta de continuidad No subir la pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	3. Tijera falsa con izquierda adelante. Balancear izquierda	1 pto.			Falta de continuidad No subir la pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contra vuelo, medio molino a la posición de firmes. (Salida con movimiento circular)	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Se puede hacer el ejercicio en el sentido contrario.</p>						

PROMOCIÓN 3

DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos) y subir a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante. Vuelo atrás	1 pto.			No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas. Falta de altura en la toma de vuelo Falta de continuidad	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
2. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Dislocación hacia delante cuerpo extendido. Vuelo atrás	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante.	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Salida de mortal atrás extendido, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 pto.			Falta de altura en la salida Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	

ANILLAS

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo

PROMOCIÓN 3

SALTO	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
		Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín para realizar una Paloma El- I.101.	2 ptos.			Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo
	TOTAL	2 ptos.			10 ptos.	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura del potro 1,10m con un trampolín o trampolín doble.						

PROMOCIÓN 3

PARALELAS	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1. Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	1 pto.				Brazos doblados	0.1-0.3-0.5
	2. Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y realizar stalder 3"	1 pto.				Falta de amplitud No mantener la posición	0.1-0.3-0.5 Menos de 1" sin reconocimiento De 1" a 3" - 0.3
	3. Elevar la cadera y sacar piernas por detrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1 pto.				Piernas dobladas Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Vuelo adelante, vuelo atrás a pino y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal *	1 pto.				Falta de amplitud No llegar a pino	0.1-0.3-0.5 0.5
	TOTAL	4 ptos.				10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano</p> <p>Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta</p>							

PROMOCIÓN 3

DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión en presa dorsal, elevación de las piernas a ángulo recto 2".Bajar las piernas y vuelta canaria.	1 pto.			Falta de extensión Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.5
2. Desde el apoyo realizar despegue con brazos estirados a la horizontal. Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante	1 pto.			Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante	1 pto.			Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo atrás para soltar la barra con $\frac{1}{4}$ de giro a caer de pie sobre la colchoneta.	1 pto.			Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5
TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	

BARRA

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.

PROMOCIÓN 4

SUELO	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1.- Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos + voltereta lanzada + giro de 180°	1 pto.				Falta de repulsión	0.1-0.3-0.5
	2.- Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-19), tras la recepción hacer un salto con un giro de 180° para colocarse en la diagonal	1 pto.				Falta de altura, forma, control	0.1-0.3-0.5
	3.- Realizar dos ruedas laterales seguidas con un giro de 90° para realizar un apoyo invertido (pino) a rodar con piernas y brazos rectos salto 180° y realizar quinta al apoyo invertido a caer con los dos pies a la posición de firmes	1 pto.				Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3-0.5 0.3-0.5
	4.- Carrera seguida de una rondada + flic-flac	1 pto.				Falta de continuidad	0.3-0.5
TOTAL	4 ptos.				10 ptos.		
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal.							

PROMOCIÓN 4

	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
ARCOS	1. Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pasar derecha bajo la mano derecha, tijera falsa	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
	2. Pasar derecha bajo la mano derecha, tijera adelante y seguido tijera falsa al otro lado	1 pto.			Falta de continuidad No subir la pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	3. Balanceo a izquierda pasar pierna izquierda bajo mano izquierda y tijera adelante balanceo a izquierda y pase de pierna izquierda bajo mano izquierda balanceo a derecha y sacar pierna derecha	1 pto.			Falta de continuidad No subir la pierna de atrás Falta de amplitud	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
	4. Balanceo a izquierda y sacar pierna izquierda colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contra vuelo medio molino a la posición de firmes. (Salida con movimiento circular)	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	
	<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Se puede hacer el ejercicio en el sentido contrario.</p>					

PROMOCIÓN 4

DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- En suspensión extendida, con brazos rectos, elevar las piernas juntas y rectas a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante. Vuelo atrás	1 pto.			Falta de altura en la toma de vuelo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
2. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Dislocación hacia delante cuerpo extendido. Vuelo atrás	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Dislocación hacia atrás cuerpo extendido	1 pto.			Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo adelante soltando anillas salida de mortal atrás extendido, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 pto.			Falta de altura en la salida Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4 ptos.			10 ptos.	

ANILLAS

Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación

Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte más alta del cuerpo. Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo

PROMOCIÓN 4

SALTO	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
	Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín para realizar uno de los siguientes saltos: Paloma El- I.101 o Rondada Paloma con giro (I.103) o Tsukahara agrupado (II.225)	2 ptos. 3 ptos.			Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0.3-0.5 0.3-0.5
	TOTAL	2 ptos.			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura del potro 1,20m con un trampolín o trampolín doble.</p>						

PROMOCIÓN 4

PARALELAS	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1. Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	1 pto.				Brazos doblados	0.1-0.3-0.5
	2. Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y realizar stalder 3"	1 pto.				Falta de amplitud No mantener la posición	0.1-0.3-0.5 Menos de 1" sin reconocimiento De 1" a 3" - 0.3
	3. Elevar la cadera y sacar piernas por detrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1 pto.				Piernas dobladas Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Vuelo adelante, vuelo atrás a pino y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal *	1 pto.				Falta de amplitud No llegar a pino	0.1-0.3-0.5 0.5
	TOTAL	4 ptos.				10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación * Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta</p>							

PROMOCIÓN 4

BARRA	DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN	
	1. Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás y por delante báscula de impulso (kippe) y despegue sin detenerse	1 pto.				Brazos doblados Detenerse Despegue con brazos flexionados	0.1-0.3-0.5 0.5 0.1-0.3-0.5
	2. Vuelta atrás girando sobre las manos con el cuerpo extendido y los brazos rectos	1 pto.				Flexionar los brazos Flexionar el cuerpo Girar apoyándose en el cuerpo	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.3
	3. Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Cambio de dirección	1 pto.				Falta de amplitud al bascular Falta de amplitud en los vuelos	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
	4. Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y Salida de Mortal Atrás Agrupado	1 pto.				Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5
	TOTAL	4 ptos.				10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.</p>							