



**NORMATIVA TÉCNICA 2008
GIMNASIA ARTÍSTICA
MASCULINA**

**CAMPEONATO ESCOLAR DE
GIMNASIA GRUPO B**

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS :
Gimnasia Artística masculina

SUELO : categoría Prebenjamín (6 - 7 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
I. Firmes elevar los talones llevando los brazos hacia atrás, efectuar de 1 a 3 pasos de carrera, antesalto y rueda lateral con $\frac{1}{2}$ giro ,manteniendo la pierna elevada.	1,50	Cada paso de más..... Rueda lateral no vertical. Falta de continuidad..	0'70 hasta 0'50 hasta 0'30
II. Apoyar pie y elevarse asl apoyo invertido extendido pasajero, voltear adelante sobre la espalda, piernas juntas y extendidas, flexionar el cuerpo adelante separando las piernas, brazos arriba (sapo).	2'50	Posición incorrecta en el paso por apoyo invertido. Posición imcompleta del tronco voltereta y sapo.	hasta 0'50 hasta 050
III. Juntar piernas por detrás, posición boca abajo, brazos y piernas estiradas.Efectuar $\frac{1}{2}$ giro boca arriba.Elevar el tronco y estirar los brazos arriba, con una ligera flexión tocamos las puntas de los pies y realizamos una voltereta hacia atrás agrupada a la posición de firmes.	1'80	Falta de ritmo en toda la parte. Desequilibrio en alguna de las partes.	hasta 0'50 hasta 0'50
IV. Se realiza un paso atrás con una pierna para seguidamente realizar $\frac{1}{2}$ giro elevando la pierna y manteniéndola estirada, antes de apoyarla en el suelo.	1'50	Falta de ritmo y continuidad. Falta de elevación de la pierna.	hasta 0'30 hasta 0'30
V. Colocación en posición de firmes, movimientos de brazos hacia atrás, y se realizan de 2 a 3 pasos de carrera para realizar una voltereta lanzada seguido de un salto extendido, al a posición de firmes.	2'50	Falta de amplitud en la voltereta. Cada paso de más. Falta de ritmo en la combinación. Desequilibrio en el salto extendido.	hasta 0'30 hasta 0'30 hasta 0'30 hasta 0'30

CABALLO DE SALTO : categoría Prebenjamín (6 - 7 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
El salto se realizará desde un trampolín a un quitamiedos. Salto : Empuje en el quitamiedos (con una colchoneta) a caer acostados en bloqueo boca arriba, Altura del caballo :1'00 m.		Cuerpo flexionado durante el primer vuelo (entrada). Brazos muy flexionados en el apoyo.	Hasta 0'50 De 0'30 a 1'00
Primera fase :	3'00	Falta de extensión en el segundo vuelo.	Hasta 0'50
Segunda fase :	6'80	Cuerpo demasiado flojo en la caída.	Hasta 0'30

PARALELAS : categoría Prebenjamín (6 - 7 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
I. Entrada con un trampolín. Salto en suspensión (dos vuelos). Larga incompleta primera fase.a caer después en el suelo.	4'00	Falta de amplitud. Roces en el suelo con las piernas.	hasta 0'40 Cada vez 0'30
II. Agarrarse de las paralelas por el medio y de forma correcta (estirada) subirse con las piernas y brazos a la posición sentada.	0'50	Falta de continuidad. Engancharse de forma exagerada.	hasta 0'20 hasta 0'40
III. Estirar brazos arriba (marcar), Rebotar con piernas estiradas realizando tres vuelos.	4'00	Falta de bloqueo en los vuelos. Falta de altura en los vuelos	hasta 0'30 hasta 0'40
IV. En el último vuelo salida por detrás hacia un lado a la posición de firmes en la colchoneta.	1'30	Salida sin elevación. Cuerpo sin bloquear	hasta 0'30 hasta 0'40

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

Gimnasia Artística Masculina

SUELO : categoría Benjamín (8 - 9 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
I. Firmes elevar los talones llevando los brazos hacia atrás, efectuar de 1 a 3 pasos de carrera, antesalto y rueda lateral con $\frac{1}{2}$ giro ,manteniendo la pierna elevada.	1,50	Cada paso de más..... Rueda lateral no vertical. Falta de continuidad..	0'70 hasta 0'50 hasta 0'30
II. Apoyar pie y elevarse al apoyo invertido extendido pasajero, voltear adelante sobre la espalda, piernas juntas y extendidas, flexionar el cuerpo adelante separando las piernas, brazos arriba (spagat frontal 2 ").	2'50	Posición incorrecta en el paso por apoyo invertido. Posición imcompleta del tronco voltereta y spagat frontal, no 2".	hasta 0'50 hasta 0'50
III. Juntar piernas por detrás, posición boca abajo, brazos y piernas estiradas.Efectuar $\frac{1}{2}$ giro boca arriba.Elevar el tronco y estirar los brazos arriba, con una ligera flexión tocamos las puntas de los pies y realizamos una voltereta hacia atrás extendida (cuarta) a la posición de firmes.	1'80	Falta de ritmo en toda la parte. Desequilibrio en alguna de las partes. Doblar las rodillas en la cuarta.	hasta 0'50 hasta 0'50 hasta 0'30
IV. Se realiza un paso atrás con una pierna para seguidamente realizar $\frac{1}{2}$ giro elevando la pierna y manteniendola estirada realizamos unas tijeras con las piernas a la posición de firmes, para luego realizar una balanza rusa 2".	1'50	Falta de ritmo y continuidad. Falta de elevación de la pierna. En balanza, no 2".	hasta 0'30 hasta 0'40 hasta 0'50
V. Colocación en posición de firmes, movimientos de brazos hacia atrás, y se realizan de 2 a 3 pasos de carrera para realizar un rondada salto extendido.	2'50	Falta de amplitud en la rondada. Cada paso de más. Falta de ritmo en la combinación. Desequilibrio en el salto extendido.	hasta 0'30 hasta 0'30 hasta 0'30

CABALLO DE SALTO : Categoría Benjamín (8 - 9 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
El salto se realizará desde un minitramp al caballo de salto .		Cuerpo flexionado durante el primer vuelo (entrada).	Hasta 0'50
Salto : Empuje en el caballo de salto a caer acostados en bloqueo boca arriba, en un quitamiedos. (paloma a caer acostados).		Brazos muy flexionados en el apoyo.	De 0'30 a 1'00
Altura del caballo : 1'10 m.	3'00	Falta de extensión en el segundo vuelo.	Hasta 0'50
Primera fase :	6'80	Cuerpo demasiado flojo en la caída.	Hasta 0'30
Segunda fase :			

PARALELAS : Categoría Benjamín (8 - 9 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
I. Entrada con un trampolín. Salto en suspensión Larga . A la posición de sentado. Marcar con brazos arriba.	4'00	Falta de amplitud. Roces en el suelo con las piernas.	hasta 0'40 Cada vez 0'30
II. Rebotar con piernas rectas, y tres vuelos por encima de la horizontal.	3'00	Vuelos incorrectos.	hasta 0'40
III. Salida por detrás a 45° con cambio de mano a una banda.	2'80	Salida sin elevación. Cuerpo sin bloquear	hasta 0'30 hasta 0'40

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS :
Gimnasia Artística Masculina

SUELO : Categoría Alevín (10 - 11 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
Rueda lateral.....	0'5	Piernas dobladas	hasta 0'30
Dos pasos Paloma.....	1'00	No pasar por vertical	0'30
Caída con el cuerpo extendido al apoyo de manos en el suelo.....	0'3	Desequilibrio y falta de continuidad.	hasta 0'30
Encoger piernas y rodar atrás Quinta.	1'00	No pasar por vertical Falta de flexibilidad.	hasta 0'40 hasta 0'50
Bajar a Spagat de frente.....	1'00	Falta de ritmo	0'30
Elevar caderas con apoyo de manos (inicio de olímpico) a posición carpada de apoyo de pies juntos y manos.....	2'00	Doblar los brazos exageradamente.	hasta 0'50
Flic-flac atrás y salto vertical con giro de 90°	1'00	Piernas dobladas en el flic-flac.	hasta 0'50
Plancha 2"	2'00	No mantener la plancha 2".	hasta 0'50, 1" 1'00, sin 2"
Un paso rondada a parar en posición firmes con extensión de brazos.		Desequilibrios en la caída.	hasta 0'50

CABALLO DE SALTO : Categoría Alevín (10 - 11 años).

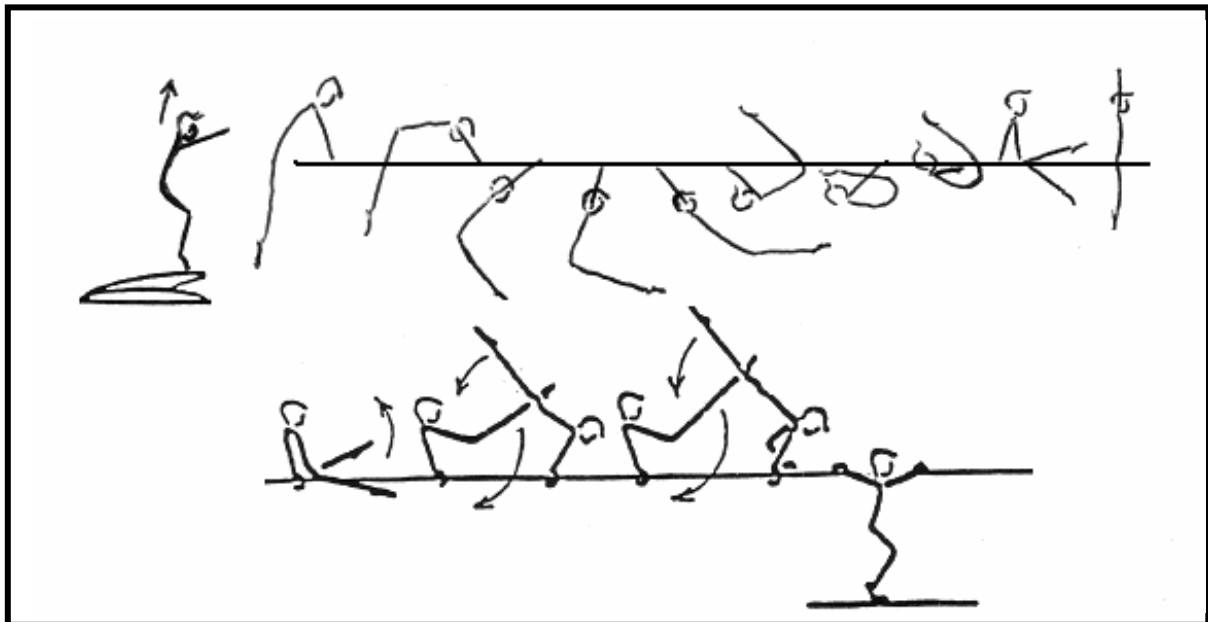
Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
El salto se realizará desde un minitramp al caballo de salto .		Cuerpo flexionado durante el primer vuelo (entrada).	Hasta 1'00
Altura del caballo : 1.10 m.			
Salto : Paloma. Voltear adelante por apoyo invertido extendido, con minitramp.		Brazos muy flexionados en el apoyo.	De 0'30 a 1'00
Primera fase :	3'00	Vuelo demasiado bajo después de abandonar en caballo con las manos.	hasta 0'50
Segunda fase :	6'80	Falta de extensión en el segundo vuelo.	hasta 0'30
		Cuerpo demasiado flojo en la caída.	hasta 0'50
		Llegada al suelo demasiado cerca del caballo, es decir a una distancia inferior a 1'00 m.	hasta 0'50

PARALELAS : Categoría Alevín (10 - 11 años).

Texto	Valor	Faltas Típicas	Deducciones
I. Entrada con un trampolín. Salto en suspensión (Larga) . A la posición de sentado. Marcar con brazos arriba.	4'00	Falta de amplitud. Roces en el suelo con las piernas.	hasta 0'40 Cada vez 0'30
II. Subida de starlet(inicio de olimpico), a juntar piernas por detrás y tres vuelos por encima de la horizontal.	3'00	Vuelos incorrectos. Doblar codos en la subida de starlet	hasta 0'40 hasta 0'50
III. Salida por detrás a vertical con cambio de mano a una banda.	2'80	Salida sin elevación. Cuerpo sin bloquear	hasta 0'30 hasta 0'40

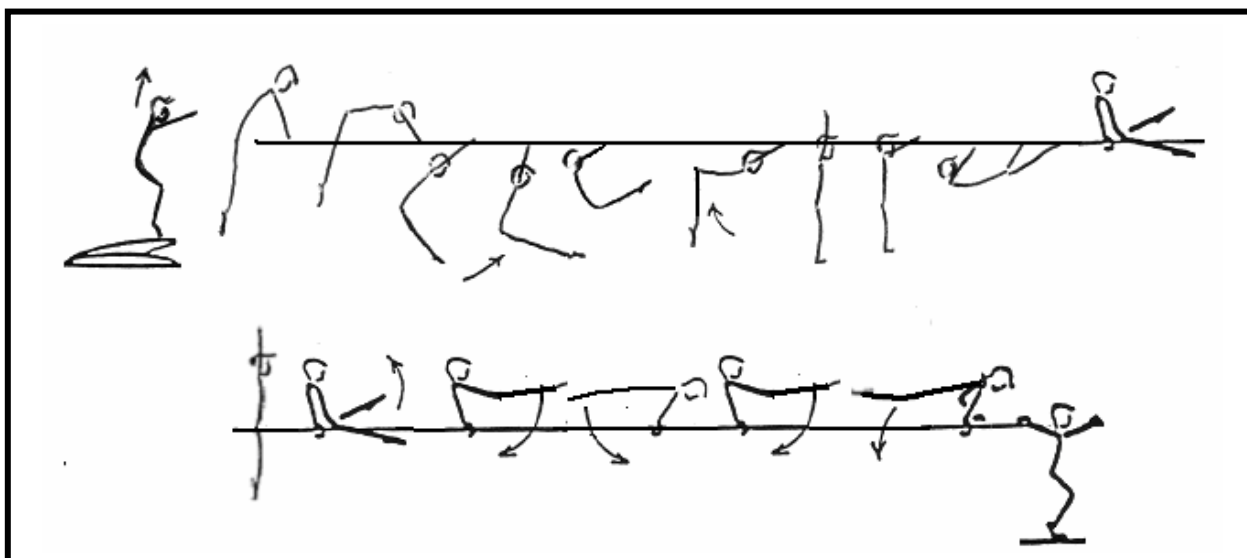
CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Paralelas Masculina		
CATEGORÍA:	BENJAMÍN (97 - 98)		
EDAD:	(8 - 9 años)	CURSO :	3º - 4º Primaria



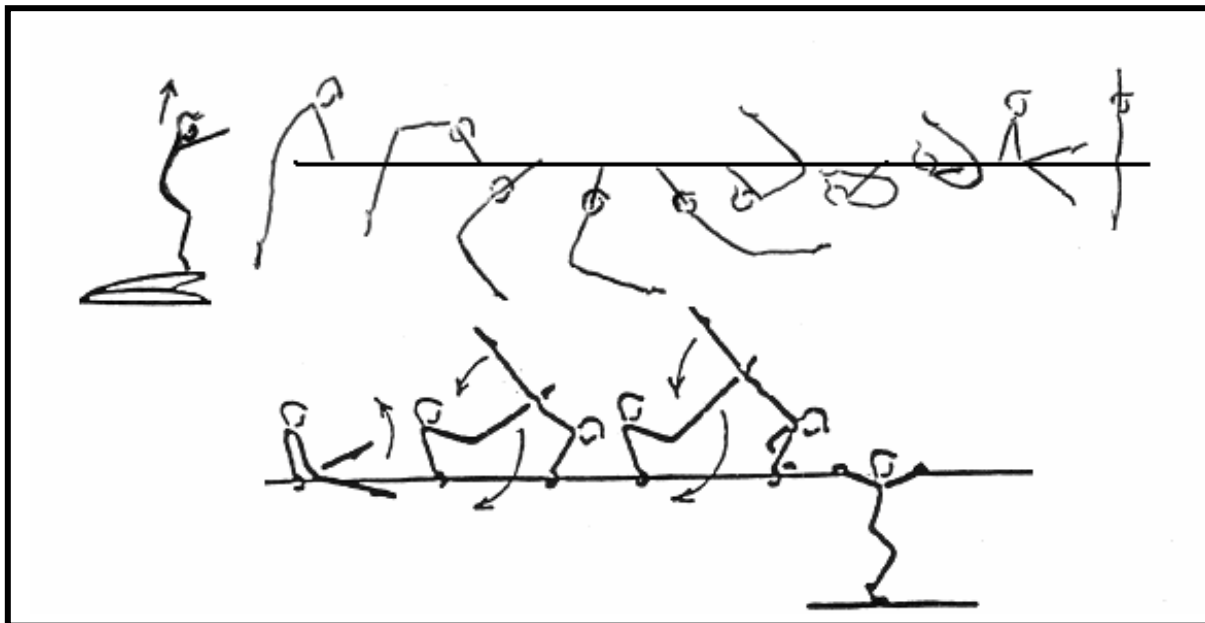
CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Paralelas Masculina		
CATEGORÍA:	PREBENJAMÍN (99 - 00)		
EDAD :	(6 - 7 años)	CURSO:	1º - 2º Primaria



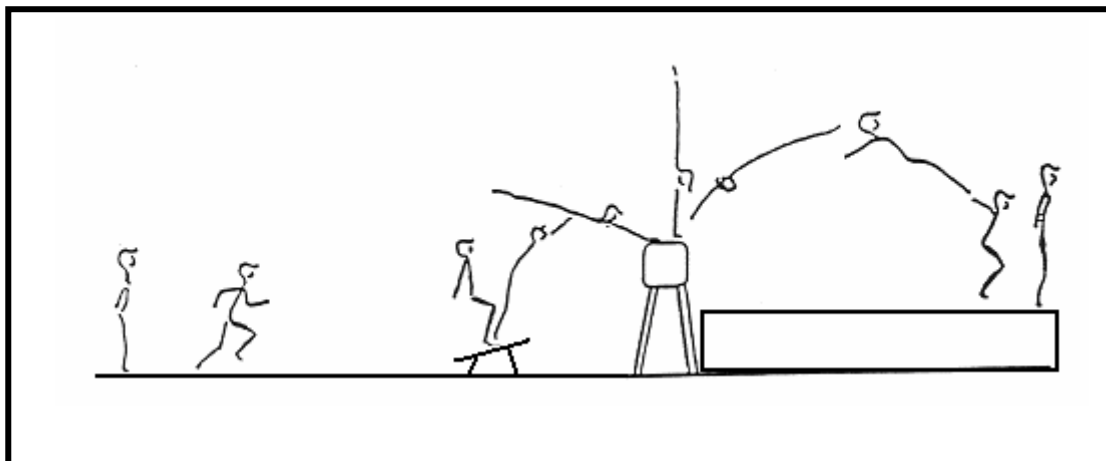
CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Paralelas Masculina		
CATEGORÍA:	ALEVÍN (95 - 96)		
EDAD:	(10 y 11 años)	CURSO:	5° - 6° Primaria



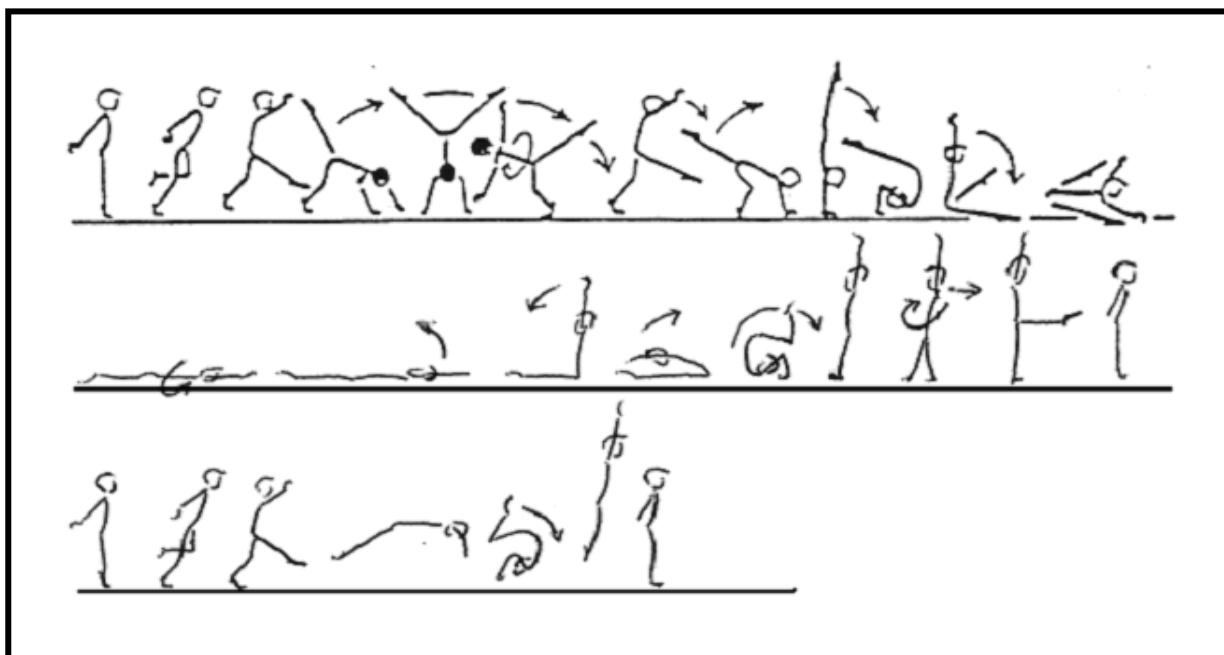
CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Salto Masculino		
CATEGORÍA:	ALEVÍN (95 - 96)		
EDAD:	(10 - 11 años)	CURSO:	5º - 6º Primaria



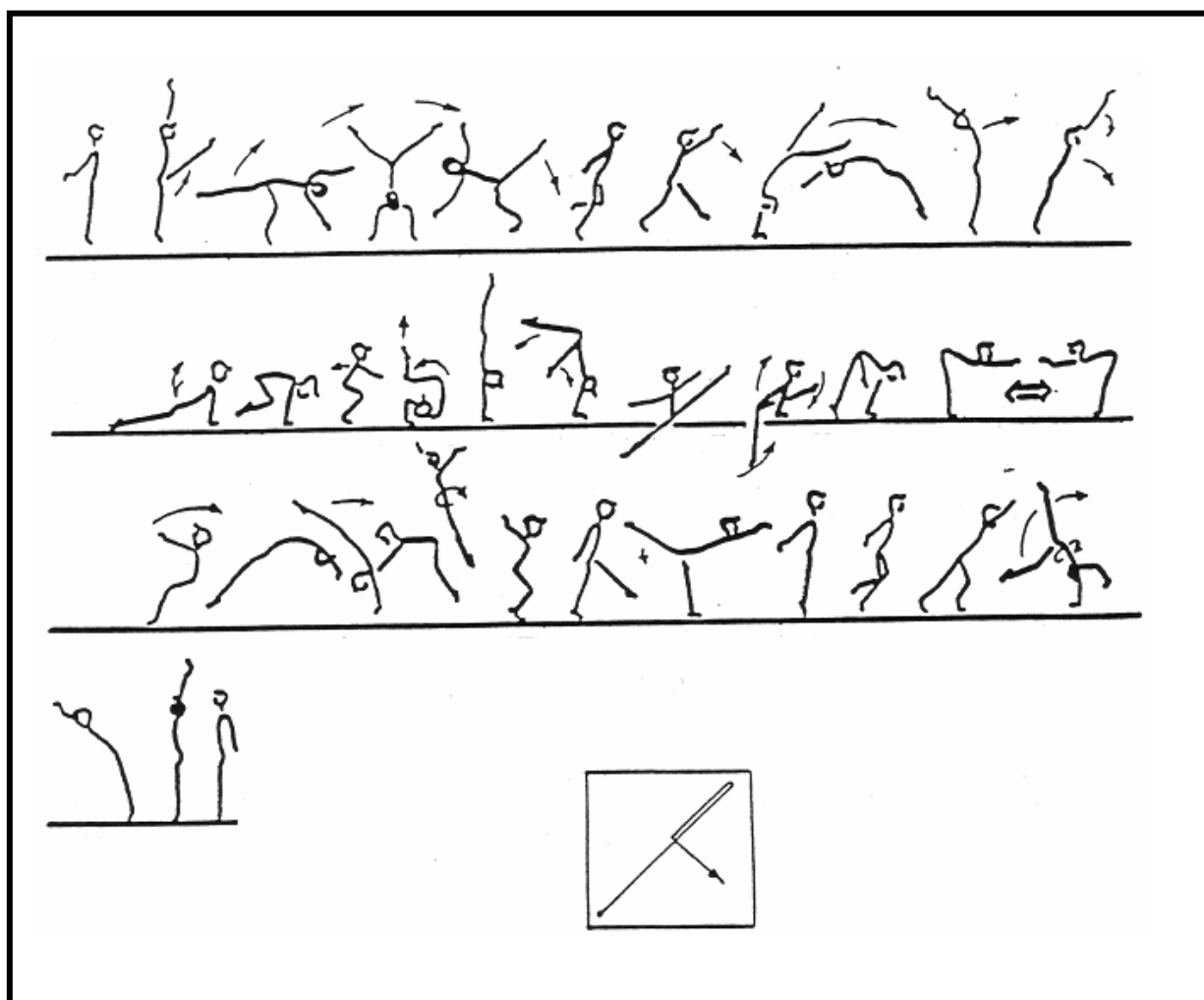
CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Suelo Masculino		
CATEGORÍA:	PREBENJAMÍN (99 - 00)		
EDAD :	(6 - 7 años)	CURSO:	1º - 2º Primaria



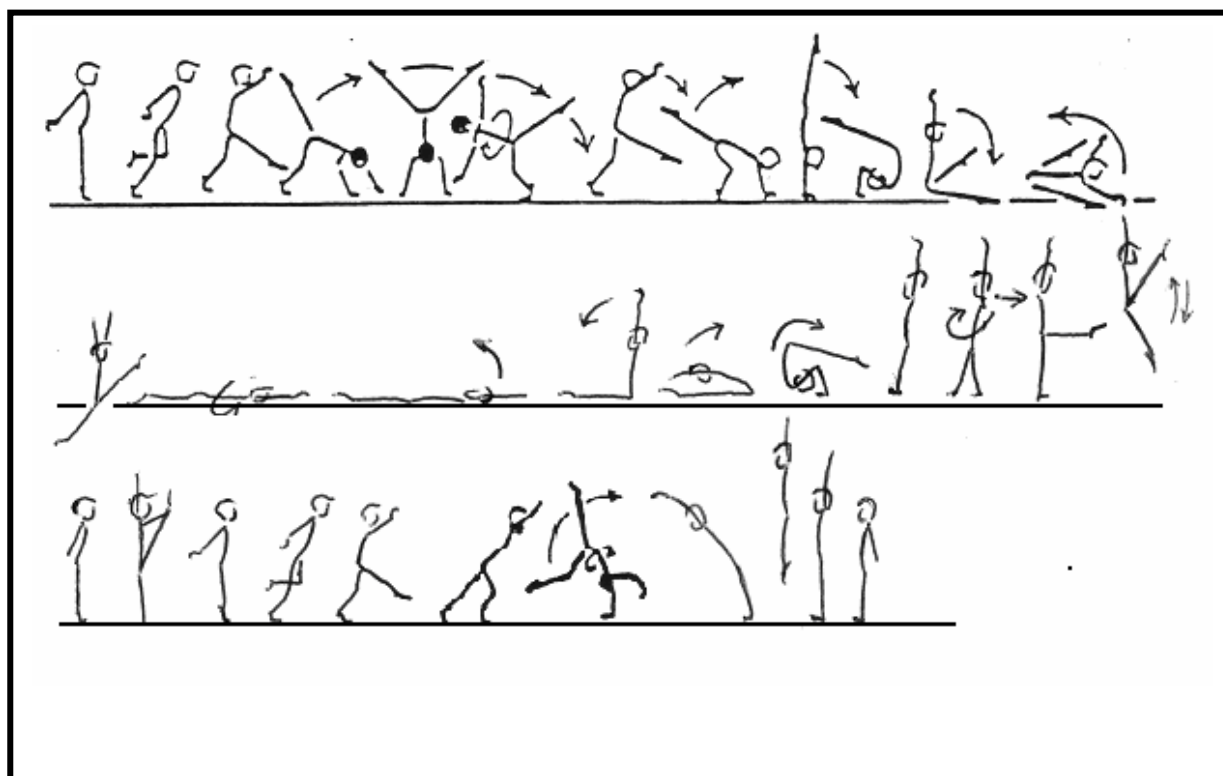
CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Suelo - Masculino		
CATEGORÍA:	ALEVÍN : (95 - 96)		
EDAD :	(10 - 11 AÑOS)	CURSO :	5°- 6° Primaria



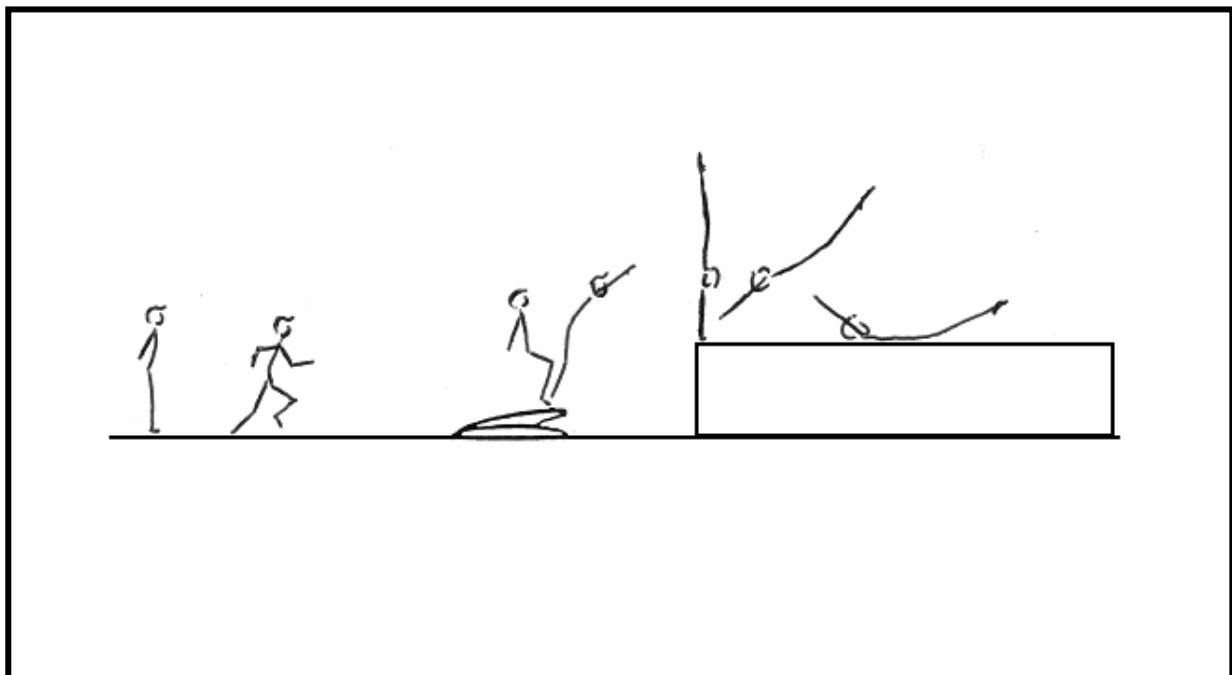
CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Suelo Masculino		
CATEGORÍA:	BENJAMÍN (97 - 98)		
EDAD :	(8 - 9 años)	CURSO :	3º - 4º Primaria



CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Salto Masculino		
CATEGORÍA:	PREBENJAMÍN (99 - 00)		
EDAD :	(6 -7 años)	CURSO:	1º - 2º Primaria



CAMPEONATO ESCOLAR DE GIMNASIA ARTÍSTICA

APARATO:	Salto Masculino		
CATEGORÍA:	BENJAMÍN (97 - 98)		
EDAD:	(8 - 9 años)	CURSO :	3 - 4º Primaria

