



FEDERACIÓN
ANDALUZA
GIMNASIA

NORMATIVA TÉCNICA 2024



GENERALIDADES NORMATIVA PROMOGYM 2024

1. Para optar a la clasificación general, los gimnastas tendrán que participar en los 6 aparatos. Si solo optan a la clasificación por aparatos no es obligatorio.
2. La nota de ejecución es sobre 10 puntos y las penalizaciones tanto técnicas como estéticas, se aplicarán las recogidas en el código F.I.G además de las especificadas y señaladas en cada aparato.
3. Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta o el no reconocimiento de algún elemento supondrá la **PÉRDIDA DEL VALOR TOTAL DE LA SECCIÓN**. Un gimnasta que presenta una sección y la falla tendrá una deducción por falta de sección, pero no por ejercicio corto.
4. Existen dos bonificaciones específicas en cada aparato de 1,0 punto en cada uno de los 6 aparatos. Para otorgar las bonificaciones el gimnasta debe ejecutar el elemento sin una falta grave o sea una penalización de ejecución que no supere los **0,50 puntos**
5. En caso de realizar el ejercicio sin ajustarse al texto (exactamente) tendrá una penalización de **0.30 Puntos**.
6. 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.
7. Por cada sección no presentada, o no reconocida como tal por el jurado D, se aplicará una deducción de **2 puntos por EJERCICIO CORTO (cada vez)**
8. Cuando un gimnasta realiza un elemento adicional (vuelos, molinos etc.) Tendrá una penalización de **0.50 puntos. (Cada vez)**
9. En Potro con Arcos o Seta el número de molinos requeridos en ejercicios donde solo se realicen molinos deben ser realizados consecutivamente. En caso de que el gimnasta tenga caída se contabilizará, para el cálculo de la dificultad, el máximo número de molinos realizados consecutivamente, y deduciéndose por caída en la Nota E, así como por ejercicio corto si no se alcanzara el número de molinos requerido

10. La altura y reglas específicas de los aparatos vendrán especificados en cada aparato. De no ser así, la altura será la correspondiente al Código FIG. Se podrán utilizar colchonetas adicionales de seguridad **bajo autorización de la organización de la competición.**

11. Para los gimnastas de Promogym 5, no será obligatorio el uso de maillot. Pero deberán ir con una camiseta con logo/ nombre/ reseña del club al que pertenecen. La misma regla para las mallas: no es necesario que cambien de largas a cortas entre los distintos aparatos.

LOS GIMNASTAS DEL MISMO CLUB, DEBERÁN LLEVAR LA MISMA CAMISETA, Y EL MISMO TONO/COLOR DE MALLA

PROGRAMA TÉCNICO DE PROMOGYM 2024 GAM

FEDERACIÓN ANDALUZA GIMNASIA



EDADES Y CATEGORÍAS

CATEGORÍA	EDAD	AÑOS
PROMOGYM 1	Hasta 8 años no permitido menores de 6 años	2018-2016
PROMOGYM 2	Hasta 10 años	2017-2014
PROMOGYM 3	Hasta 12 años	2017-2012
PROMOGYM 4	Hasta 14 años	2017-2010
PROMOGYM 5	Hasta 16 años	2017-2008

EVALUACIÓN DESDE

4 SECCIÓN	10 PUNTOS
3 SECCIÓN	8 PUNTOS
2 SECCIÓN	6 PUNTOS
1 SECCIÓN	4 PUNTOS
SIN SECCIONES	0 PUNTOS

PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM 1

SUELO (P1)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria del ejercicio: Línea (ida / vuelta)	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> • Faltas en elementos de flexibilidad..... • Posición del cuerpo en la vertical..... • Sin mantenimiento en las posiciones • Mantenimientos menos de 2"..... • Falta de altura en el salto..... • Falta de continuidad en la rítmica	Código FIG en vigor 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes, pino mantenido 2" volver a la posición de firme y acomodarse en la línea del suelo para seguirlo de voltereta a ponerse de pie, continuado de rueda lateral a acabar de frente brazos arriba.	Pino mantenido 5". (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Salto arriba con ½ giro a clavar. Seguido de vela 2" bajando a la posición de sapo piernas abiertas 2" + sapo piernas juntas 2".	Realizar cualquier spagat 5" después de la vela. (Suple el sapo piernas abiertas) (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Círculo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a Plancha Facial 2", flexión de rodillas al pecho y elevarse a firmes brazos arriba.	
4	1.0 Puntos	Cualquier balanza 2" (EL. I-61) bajando la pierna acomodándose en la línea, para seguir de rueda lateral + rueda lateral acabando de forma lateral con brazos arriba.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ARCOS (P1)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diámetro: entre 40 cm y 70 cm • Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. • Colchoneta: entre 10 y 20 cm <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en cualquier sentido del movimiento circular. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de extensión del cuerpo..... • Tocar con piernas o cuerpo la seta..... • Golpear con piernas o cuerpo la seta..... • Falta de giro (<180°) en la alemana..... <p>*ACLARACIÓN EL MOLINO DEBE SER CON PIERNAS JUNTAS* (NO AMERICANOS Ó FOCAS)</p>	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,3</p> <p style="color: red;">0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	½ molino	
2	1.0 Puntos	½ molino seguido del ½ molino de la sección 1.	
3	1.0 Puntos	1 molino	3º Molino seguido del molino de la sección 3 (Bonificación 1.0 punto)
			4º Molino seguido del 3º molino bonificado (Bonificación 1.0 punto)
4	1.0 Puntos	Salida: Alemana por delante de la seta.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ANILLAS (P1)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altura Código FIG. <p>• Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Deducción neutral 0.50 puntos</p> <p>• Obligatoria presencia del entrenador Deducción neutral de 0.50 puntos.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de altura toma de vuelo..... • Error en la posición del cuerpo..... • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez..... • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>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>	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión elevar piernas agrupadas al pecho 2", seguidamente pasar a la posición de ángulo 2", piernas atrás, piernas adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2"	Posición Ángulo 5" (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás	Toma de vuelo a la altura de las anillas (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Vuelo adelante, vuelo atrás. Vuelo adelante, vuelo atrás	
4	1.0 Puntos	Salida por detrás buscando el apoyo en las anillas.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

SALTO (P1)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Colchonetas • Altura 1 metro Trampolín doble o dos trampolines sencillos. Marcar líneas de bonificación Marcar líneas para posición de manos en la colchoneta	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> • 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.....	Código FIG en vigor 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	4.0 Puntos	Tiempo de paloma a caer de espalda, aguantar 2" en posición de bloqueo boca arriba	Bonificación por distancia: • 0.50 metros 1,0 punto. • 1.0 metros: 2,0 punto
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PARALELAS (P1)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín doble o dos trampolines sencillos</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,50 puntos.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos • Cuerpo Vuelo delante por debajo de la horizontal..... • Salida por debajo de 45° • Error en la posición del cuerpo..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... • Tocar con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... • Golpear con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0.5</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Subir al apoyo (con ayuda del entrenador) piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas a sentado sobre ellas, cuerpo extendido 2". Ángulo 2"	Ángulo 5" (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Abrir piernas y flexo-extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Amplitud del primer vuelo por detrás a 45° (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1.0 Puntos	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y salida desplazando una mano por delante de otra, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

BARRA FIJA (P1)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Barra Fija.</p> <p>Altura Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Deducción neutral de 0,5 puntos.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador Deducción neutral de 0,5 puntos.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar piernas..... • No voltear sobre las manos..... • Despegue con brazos flexionados • Amplitud insuficiente en la báscula..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo delante por debajo de la horizontal • Falta de altura en la salida • Error en la posición del cuerpo..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,5</p> <p style="color: red;">0.3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión, ángulo 2", continuado de piernas a la cara 2", bajada de piernas a las suspensión	
2	1.0 Puntos	Continuar sección 1, con flexión de brazos, vuelta atrás (vuelta canaria) con piernas estiradas por encima de la barra al apoyo, con ayuda del entrenador	Vuelta canaria sin ayuda del entrenador (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Pequeño despegue y bascular hacia atrás a vuelo por delante, balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal) + Balanceo atrás (mínimo horizontal)	Despegue a la horizontal o por encima de la horizontal (Bonificación 1.0 punto)
4	1.0 Puntos	balanceo adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal) salida por detrás empujando la banda	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM 2

SUELO (P2)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria del ejercicio: Línea (ida / vuelta)	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> • Falta de amplitud en la voltereta atrás..... • Faltas en elementos de flexibilidad..... • Posición del cuerpo en la vertical..... • Sin mantenimiento en las posiciones • Mantenimientos menos de 2"..... • Falta de altura en el salto..... • Falta de continuidad en la rítmica.....	Código FIG en vigor 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes pino mantenido 3" seguido de voltereta a levantarse brazos arriba. A continuación ante salto rondada salto arriba a recepcionar.	Pino 5" (Bonificación punto) 1.0
2	1.0 Puntos	Volteo atrás con piernas y brazos estirados acabando en posición de plancha facial 2" + ½ giro plancha dorsal 2", sentarse y desde la posición de sentados abrir piernas y realizar spagat frontal 5".	
3	1.0 Puntos	Desde el spagat frontal, cerrar piernas y hacer ángulo mantenido 3". Volviendo a la posición de sentados realizar vela 2" mantenida, (brazos y cuerpo extendido atrás) impulsandose a la posición de firmes de pie.	Ángulo 5" (Bonificación punto) 1.0
4	1.0 Puntos	Realizar cualquier balanza 2" (EL. I-61) acomodarse en la línea de suelo y realizar rueda + rueda lateral a estación lateral de firmes brazos arriba.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ARCOS (P2)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diámetro: entre 40 cm y 70 cm • Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. • Colchoneta: entre 10 y 20 cm <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en cualquier sentido del movimiento circular. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de extensión del cuerpo..... • Tocar con piernas o cuerpo la seta..... • Golpear con piernas o cuerpo la seta..... • Falta de giro (<180°) en la alemana..... <p>*ACLARACIÓN EL MOLINO DEBE SER CON PIERNAS JUNTAS* (NO AMERICANOS Ó FOCAS)</p>	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,3</p> <p style="color: red;">0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	1 molino	
2	1.0 Puntos	1 molino seguido del molino de la sección 1.	
3	1.0 Puntos	1 seguido de los molinos de la sección 1 y 2.	<p>4º Molino seguido del molino de la sección 3 (Bonificación 1.0 punto)</p> <p>6º Molino seguido del 3º molino bonificado (Bonificación 1.0 punto)</p>
4	1.0 Puntos	Salida: Alemana por delante de la seta.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ANILLAS (P2)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altura Código FIG. <p>• Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Deducción neutral 0.50 puntos</p> <p>• Obligatoria presencia del entrenador Deducción neutral de 0.50 puntos.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulso en elementos que son de fuerza..... • Falta de altura toma de vuelo..... • Falta de flexibilidad en hombros en la posición de dislocación..... • Error en la posición del cuerpo..... • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez..... • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>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>	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,5 0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión elevar realizar dominada sin impulso de vuelo a mantener arriba 2". Bajar controladamente a la posición de suspensión y hacer ángulo mantenido 5", bajar llevando piernas atrás, piernas adelante para elevarse a la suspensión invertida agrupada, para pasar a carpada y finalmente extendida (Vela) 2"	<p>Aguantar con rodillas en la cara 2" (V) después del ángulo</p> <p>(Bonificación 1.0 punto) (NO supe el ángulo)</p>
2	1.0 Puntos	De vela pasar piernas atrás a posición plancha dorsal y mantener 2", volver a "vela" con el cuerpo extendido.	
3	1.0 Puntos	Realizar, flexión del cuerpo, toma de vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás	<p>Toma de vuelo a la altura de las anillas</p> <p>(Bonificación 1.0 punto)</p>
4	1.0 Puntos	vuelo adelante, y salida de mortal atrás agrupado.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

SALTO (P2)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Caballo de salto • Altura 1 metro Trampolín doble o dos trampolines sencillos Marcar líneas de bonificación	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> • 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..... • Falta de amplitud en el primer vuelo.....	Código FIG en vigor 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	4.0 Puntos	Paloma	Bonificación por distancia: • 1.00 metros 1,0 punto. • 1.50 metros: 2,0 puntos.
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PARALELAS (P2)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,50 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor.</p> <p>Trampolín doble o dos trampolines sencillos</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,50 puntos.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos..... • Cuerpo Vuelo delante por debajo de la horizontal..... • Salida por debajo de 45° • Error en la posición del cuerpo..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... • Tocar con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... • Golpear con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0.5</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde firmes, carrera y saltar al apoyo con piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas para sentarse sobre las bandas con el cuerpo extendido 2". Ángulo 2"	
2	1.0 Puntos	Flexión - extensión de piernas para tomar impulso por delante a extender el cuerpo por encima de las bandas y balanceo atrás mínimo horizontal.	Vuelo a pino (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal).	
4	1.0 Puntos	Balanceo hacia delante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Y desplazando una mano, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal	Salida por apoyo invertido mantenido 2" (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

BARRA FIJA (P2)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Barra Fija.</p> <p>Altura Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Deducción neutral de 0,5 puntos.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador Deducción neutral de 0,5 puntos.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar piernas..... • No voltear sobre las manos..... • Despegue con brazos flexionados • Amplitud insuficiente en la báscula..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo delante por debajo de la horizontal • Falta de altura en la salida • Error en la posición del cuerpo..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,5</p> <p style="color: red;">0.3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión, flexión de brazos, vuelta canaria con piernas estiradas por encima de la barra al apoyo 2"	
2	1.0 Puntos	Despegue a la horizontal y vuelta atrás, bascular hacia atrás a vuelo por delante. Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal)	Despegue a 45° (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal)	
4	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida buscando el apoyo de la barra.	Salida de mortal agrupado (añadir un balanceo adelante y en ese hacer mortal) (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM 3

SUELO (P3)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria del ejercicio: Diagonal + lateral + diagonal	Criterios generales • Faltas en la realización técnica y de ejecución. Criterios específicos • Faltas en elementos de flexibilidad..... • Posición del cuerpo en la vertical..... • Sin mantenimiento en las posiciones • Mantenimientos menos de 2"..... • Falta de altura en el salto..... • Falta de continuidad en la rítmica	Código FIG en vigor 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y realizar león firmes manos arriba. Paso adelante para colocarse en la lateral del suelo, vertical 3" y voltear a Sapo 2" a pasar spagat 2" (frontal o lateral) volver a posición sentado piernas juntas y ángulo 2"	Paloma en lugar de león. (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Circulo de brazos atrás y Plancha Dorsal 2" + ½ giro a plancha Facial 2". Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, subir a pino, bajar piernas y elevarse a firmes .	
3	1.0 Puntos	Salto arriba extendido con 1giro a clavar. Voltereta atrás brazos y rodillas estiradas para ponerse de pie. Realizar cualquier balanza 2" (EL.67-I).	Quinta (Bonificación 1.0 punto)
4	1.0 Puntos	Colocarse en la diagonal, unos pasos de impulso y ante-salto rondada, salto arriba en extensión de brazos verticales. Recepción y brazos arriba	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ARCOS (P3)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diámetro: entre 40 cm y 70 cm • Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. • Colchoneta: entre 10 y 20 cm <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en cualquier sentido del movimiento circular. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de extensión del cuerpo..... • Tocar con piernas o cuerpo la seta..... • Golpear con piernas o cuerpo la seta..... • Falta de giro (<180°) en la alemana..... <p>*ACLARACIÓN EL MOLINO DEBE SER CON PIERNAS JUNTAS* (NO AMERICANOS Ó FOCAS)</p>	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,3</p> <p style="color: red;">0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	2 molinos	
2	1.0 Puntos	2 molinos seguido del molino de la sección 1.	En lugar de los 2 molinos de la sección 2 realizar Checo (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	1 molino seguido de los molinos de la sección 1 y 2.	6° y 7° Molino seguido del molino de la sección 3 (Bonificación 1.0 punto)
4	1.0 Puntos	1 Molino y Salida: Alemana por delante de la seta.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ANILLAS (P3)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altura Código FIG. • Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Deducción neutral 0.50 puntos • Obligatoria presencia del entrenador. Deducción neutral de 0.50 puntos. 	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulso en elementos que son de fuerza..... • Falta de altura toma de vuelo..... • Error en la posición del cuerpo..... • Falta de altura en las dislocaciones • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez..... • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>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>	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,5 0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión elevar piernas estiradas adelante 90° manteniendo 5" (ángulo), línea de brazos, hombros y espalda 180°. Llevar las piernas atrás controladamente y adelante para elevarse a la suspensión invertida extendida (Vela) 2".	
2	1.0 Puntos	Carpar y toma de impulso adelante para lanzarse atrás. Vuelo hacia adelante + vuelo atrás. Vuelo adelante + vuelo atrás + dislocación adelante cuerpo extendido.	Toma de vuelo a la altura de las anillas (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Vuelo hacia atrás + vuelo adelante. Vuelo hacia atrás + vuelo adelante.	
4	1.0 Puntos	Vuelo hacia atrás + Salida de mortal agrupado atrás	Hacer dislocación atrás (El. I-25) sin parada y en extensión antes de la salida (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

SALTO (P3)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Caballo de salto • Altura 1'10 metro</p> <p>Trampolín doble/dos trampolines sencillos o uno sencillo.</p> <p>Marcar líneas de bonificación</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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..... • Falta de amplitud en el primer vuelo..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	4.0 Puntos	Paloma	<p>Bonificación por distancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1.50 metros 1,0 punto. • 2.00 metros: 2,0 puntos.
TOTAL	4.0 PUNTOS		<p>BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS</p>

PARALELAS (P3)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín doble dos trampolines sencillos o uno sencillo.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,50 puntos.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos • Cuerpo Vuelo delante por debajo de la horizontal..... • Salida por debajo de 45° • Error en la posición del cuerpo..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... • Tocar con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... • Golpear con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0.5</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo braquial vuelo adelante para llegar al apoyo pasajero sentado.	
2	1.0 Puntos	Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas sobre las bandas, pasar brazos hacia adelante por arriba y hacer stadler 2" y sacar piernas por detrás .	Stadler olímpico manteniendo pino 2" (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Balaneo hacia delante (mínimo horizontal) + balaneo atrás (mínimo horizontal). Balaneo hacia delante (mínimo horizontal) + balaneo atrás (mínimo horizontal).	
4	1.0 Puntos	Balaneo hacia delante (mínimo horizontal) + balaneo atrás a pino 2". Y desplazando una mano, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal	Salida mortal atrás agrupado (desde pino) (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

BARRA FIJA (P3)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Barra Fija.</p> <p>Altura Código FIG.</p> <p>Obligatoria colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. Deducción neutral de 0,5 puntos.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador Deducción neutral de 0,5 puntos.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar piernas..... • No voltear sobre las manos..... • Despegue con brazos flexionados • Amplitud insuficiente en la báscula..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo delante por debajo de la horizontal • Falta de altura en la salida • Error en la posición del cuerpo..... • Falta de altura en la salida..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión, toma de vuelo, realizar kippe, despegue (mínimo horizontal) y vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos estirados bascular hacia atrás a vuelo por delante.	Despegue a 45° (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal)	
3	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal)	
4	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado.	Salida de mortal plancha (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM 4

SUELO (P4)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria del ejercicio: Diagonal + Lateral + Diagonal	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> • Falta de altura en el León..... • Falta de amplitud en la voltereta atrás..... • Faltas en elementos de flexibilidad..... • Posición del cuerpo en la vertical..... • Sin mantenimiento en las posiciones • Mantenimientos menos de 2" • Falta de altura en el salto..... • Falta de continuidad en la rítmica..... • Faltas técnicas en el flic flac	Código FIG en vigor 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,5 0,3 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes unos pasos de carrera paloma león	Paloma + Flic Flac + león (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Paso adelante con ¼ de giro para colocarme en la lateral del suelo, los brazos en prolongación del cuerpo hacer rueda lateral, y seguidamente realizar pino 5" voltear a Sapo 2" y volver a posición sentado piernas juntas ángulo 5".	
3	1.0 Puntos	Círculo de brazos atrás para elevar cadera a plancha dorsal 2" + ½ giro a plancha frontal 2" Flexión de rodillas al pecho y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y piernas hasta la vertical, bajar piernas juntas y estiradas y elevarse a firmes brazos arriba, volteo atrás piernas juntas y estiradas a finalizar de pie con piernas juntas.	
4	1.0 Puntos	Realizar cualquier balanza 2" (EL. I-61) acomodarse en la línea de suelo y realizar rondada salto arriba a recepcionar.	Rondada + Flic Flac (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ARCOS (P4)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Seta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diámetro: entre 40 cm y 70 cm • Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. • Colchoneta: entre 10 y 20 cm <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en cualquier sentido del movimiento circular. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de extensión del cuerpo..... • Tocar con piernas o cuerpo la seta..... • Golpear con piernas o cuerpo la seta..... • Falta de giro (<180°) en la alemana..... <p>*ACLARACIÓN EL MOLINO DEBE SER CON PIERNAS JUNTAS* (NO AMERICANOS Ó FOCAS)</p>	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	1 + ½ molinos	
2	1.0 Puntos	1+ ½ molinos seguido del molino de la sección 1.	<p>Hacer Checo después de 3er molino (Bonificación 1.0 punto)</p>
3	1.0 Puntos	1+ 1/2 molino seguido de los molinos de la sección 1 y 2.	
4	1.0 Puntos	1 + ½ Molino y Salida: Alemana por delante de la seta. Seguidos de la sección 1, 2 y 3	<p>7º y 8 Molino seguido del molino de la sección 3 (Bonificación 1.0 punto)</p>
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ANILLAS (P4)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altura Código FIG. <p>• Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>• Obligatoria presencia del entrenador. Deducción neutral de 0.50 puntos.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulso en elementos que son de fuerza..... • Falta de altura toma de vuelo..... • Error en la posición del cuerpo..... • Falta de altura en las dislocaciones • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez..... • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>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>	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,1 - 0,3 - 0,5 0,5 0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Subida al apoyo con ayuda del entrenador realizar posición de ángulo 2" + pasar por la posición de pino de hombros y bajar a la posición de vela 2".	Pino de hombros 2" (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás y dislocación adelante (El. I-37).	
3	1.0 Puntos	Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás (El. I-25).	
4	1.0 Puntos	Salida de mortal agrupado atrás	Salida en plancha (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

SALTO (P4)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Caballo de salto • Altura 1'20 metro Trampolín doble o sencillo.	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	CÓDIGO FIG	Los gimnastas realizará un salto del Código FIG	Clavar salto de más de 2.00 puntos de dificultad Bonificación de 1.00 punto Bonificación por distancia: 1.00m Bonificación de 1.00 punto
TOTAL	VALOR DEL SALTO CÓDIGO FIG		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PARALELAS (P4)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín doble o simple</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,50 puntos.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos • Cuerpo Vuelo delante por debajo de la horizontal..... • Salida por debajo de la vertical • Error en la posición del cuerpo..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... • Tocar con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... ... • Golpear con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0.5</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	
2	1.0 Puntos	Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas, pasar brazos hacia adelante por arriba y apoyando por delante y hacer stadler 3" y sacar piernas por detrás .	Stadler olímpico manteniendo pino 2" (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Balaneo hacia delante (mínimo horizontal) + balaneo atrás (mínimo horizontal). Balaneo hacia delante (mínimo horizontal) + balaneo atrás (mínimo horizontal).	
4	1.0 Puntos	Balaneo hacia delante (mínimo horizontal) + balaneo atrás a pino 2". Y desplazando una mano, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal	Salida mortal atrás agrupado (desde pino) (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

BARRA FIJA (P4)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Barra Fija.</p> <p>Altura Código FIG.</p> <p>Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador</p> <p>Deducción neutral de 0,5 puntos.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar piernas..... • No voltear sobre las manos..... • Despegue con brazos flexionados • Amplitud insuficiente en la báscula..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo delante por debajo de la horizontal • Falta de altura en la salida • Error en la posición del cuerpo..... • Falta de altura en la salida..... • Salida con ausencia de la fase de vuelo..... • Cambio por debajo de la horizontal..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión, toma de vuelo, realizar kippe, despegue (mínimo horizontal) y vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos estirados bascular hacia atrás a vuelo por delante.	
2	1.0 Puntos	Bascular hacia atrás a balanceo por delante y balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante, realizar ½ giro y cambiar ambas manos por delante a la horizontal	Cambio por encima de la horizontal (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal)	
4	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado.	Salida de mortal plancha (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM 5

SUELO (P5)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Pista de Suelo (12 m x 12 m). Trayectoria del ejercicio: Diagonal + Lateral + Diagonal	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <u>Criterios específicos</u> • Faltas en elementos de flexibilidad..... • Posición del cuerpo en la vertical..... • Sin mantenimiento en las posiciones • Mantenimientos menos de 2"..... • Falta de altura en el salto..... • Falta de continuidad en la rítmica..... • Faltas técnicas en el flic flac • Faltas técnicas en el mortal..... • Falta de altura en el mortal.....	Código FIG en vigor 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes unos pasos de carrera mortal adelante	Paloma mortal (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Paso adelante con ¼ de giro para colocarse en la lateral del suelo, los brazos en prolongación del cuerpo. Rueda lateral, + rueda lateral, seguidamente realizar pino 5" voltear a caída rusa	
3	1.0 Puntos	Salto con ½ giro seguido de quinta brazos rectos + cualquier balanza 2" (EL. I-61) acomodarse en la línea de suelo para la diagonal.	
4	1.0 Puntos	Unos pasos de carrera y realizar rondada + Flic Flac a salto arriba con recepción sobre los dos pies	Rondada + Flic Flac + Mortal atrás agrupado (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

ARCOS (P5)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Caballo sin arcos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altura: 1m sobre la colchoneta • Colchoneta: altura 10 cm (Permitida colchoneta adicional 20 cm) <p>Seta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diámetro: entre 40 cm y 70 cm • Altura: entre 40 y 60 cm desde el suelo. • Colchoneta: entre 10 y 20 cm <p>Deberán diferenciarse zonas de referencia en Seta o Colchonetas para la desviación angular en los molinos y la recepción</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. En los molinos la extensión idónea del cuerpo será de 180° como referencia a partir de la que se deducirá se tomarán 135°. El ejercicio se podrá realizar en cualquier sentido del movimiento circular. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Falta de extensión del cuerpo..... • Tocar con piernas o cuerpo la seta o caballo ... • Golpear con piernas o cuerpo la seta o caballo • Falta de giro (<180°) en la alemana..... • Desviación angular del cuerpo..... <p>*ACLARACIÓN EL MOLINO DEBE SER CON PIERNAS JUNTAS* (NO AMERICANOS Ó FOCAS)</p>	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,3</p> <p style="color: red;">0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 - 0,3 - 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	2 molinos rusos	
2	1.0 Puntos	2 molinos klimencos	Realizar sección 1 y 2 en la misma subida (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	2 molinos en seta	
4	1.0 Puntos	2 molinos en seta seguidos de la sección 3 + salida alemana	5º y 6º Molino seguido de los molino de la sección 3 y 4 (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

- Se pueden realizar dos subidas para la realización, la segunda será entre secciones 1 y 2.
- La bajada deberá hacerse desde apoyo frontal (por detrás del molino) y a pies juntos, recepción detrás del caballo para molinos rusos o lateralmente para molinos Klimencos.
- Para las transiciones se podrán realizar desplazamientos y/o molinos con ½ giro (checa, Stöckli, ½ pivot, ½ rusa, etc.)

ANILLAS (P5)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Anillas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Altura Código FIG. • Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm adicionales a los 30 cm del aparato. • Obligatoria presencia del entrenador. <p style="color: red;">Deducción neutral de 0.50 puntos.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Impulso en elementos que son de fuerza..... • Falta de altura toma de vuelo..... • Error en la posición del cuerpo..... • Falta de altura en las dislocaciones • Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez..... • Error en la posición del cuerpo. Cada vez..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... <p>Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, separando los brazos, un leve arqueamiento de la espalda y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</p> <p>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>	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 - 0,3 - 0,5</p> <p style="color: red;">0,5</p> <p style="color: red;">0,3</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Subida al apoyo con ayuda del entrenador realizar posición de ángulo 2" + realizar pino hombros 2" y bajar a la posición de vela 2.	Realizar stadler 2" después de ángulo y continuar con el pino de hombros. (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Desde vela, toma de vuelo + vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante vuelo atrás y dislocación adelante (El. I-37).	
3	1.0 Puntos	Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y dislocación atrás (El. I-25)	Dislocación por encima de la altura de las anillas (Bonificación 1.0 punto)
4	1.0 Puntos	Vuelo hacia adelante + Salida de mortal en plancha atrás	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

SALTO (P5)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
Caballo de salto • Altura 1'30 metro Trampolín doble o dos sencillos o un trampolín sencillo.	<u>Criterios generales</u> • Faltas en la realización técnica y de ejecución.	Código FIG en vigor

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	CÓDIGO FIG	Los gimnastas realizará un salto del Código FIG	Clavar salto de más de 2.00 puntos de dificultad Bonificación de 1.00 punto Bonificación por distancia: 1.50m Bonificación de 1.00 punto Bonificación de 2 PUNTOS
TOTAL	VALOR DEL SALTO CÓDIGO FIG		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

PARALELAS (P5)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Paralelas: 1,80 m sobre la colchoneta</p> <p>Colchoneta: 20 cm de espesor. Trampolín doble o sencillo o dos sencillos</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador, deducción neutral de 0,50 puntos.</p>	<p><u>Criterios generales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p><u>Criterios específicos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuerpo por debajo de la horizontal en los vuelos •Cuerpo Vuelo delante por debajo de la horizontal..... • Error en la posición del cuerpo..... • Sin parada en las posiciones estáticas 2"..... • Menos de 2" en las posiciones estáticas de 2"..... • Tocar con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... • Golpear con piernas o cuerpo las paralelas en los vuelos..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p style="color: red;">0.5</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.3</p> <p style="color: red;">0.5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la posición de firmes unos pasos de carrera realizar salón al apoyo y balanceo atrás	
2	1.0 Puntos	balanceo adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal) + Moy a braquial (se puede flexionar piernas en la moy)	Moy al apoyo (Bonificación 1.0 punto)
3	1.0 Puntos	Vuelo en braquial atrás + subida al apoyo por delante + ángulo olímpico 2"	Si se realizar moy al apoyo continuar directamente con ángulo olímpico 2" Olimpico 5" Bonificación 1.0 punto)
4	1.0 Puntos	Balanceo hacia adelante (mínimo horizontal) + balanceo atrás (mínimo horizontal). Balanceo adelante y salida de mortal atrás agrupado, carpado o planchado.	
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS

BARRA FIJA (P5)

MATERIAL	CRITERIOS DE PUNTUACIÓN	PENALIZACIONES
<p>Barra Fija.</p> <p>Altura Código FIG.</p> <p>Opcional colchoneta de seguridad de 20 cm.</p> <p>Obligatoria presencia del entrenador</p> <p>Deducción neutral de 0,5 puntos.</p>	<p>Criterios generales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faltas en la realización técnica y de ejecución. <p>Criterios específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Separar piernas..... • No voltear sobre las manos..... • Despegue con brazos flexionados • Amplitud insuficiente en la báscula..... • Vuelo atrás por debajo de la horizontal • Vuelo delante por debajo de la horizontal • Falta de altura en la salida • Error en la posición del cuerpo..... • Salida con ausencia de la fase de vuelo..... • Cambio por debajo de la horizontal..... 	<p>Código FIG en vigor</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

SECCIÓN	VALOR	DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO	BONIFICACIÓN
1	1.0 Puntos	Desde la suspensión, toma de vuelo, libre al apoyo impulso a despegar y realizar vuelta de apoyo atrás cuerpo extendido y brazos + poltrón	Cuarta brazos y piernas rectas en lugar de vuelta atrás al apoyo (suple la vuelta atrás cuerpo extendido) (Bonificación 1.0 punto)
2	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante, realizar ½ giro y cambiar ambas manos por delante a la horizontal	Cambio por encima de la horizontal
3	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal). Balanceo atrás (mínimo horizontal) + balanceo adelante (mínimo horizontal)	
4	1.0 Puntos	Balanceo atrás (mínimo horizontal) y salida de mortal agrupado.	Salida de mortal plancha a la altura de la barra (Bonificación 1.0 punto)
TOTAL	4.0 PUNTOS		BONIFICACIÓN MÁXIMA DE: 2.0 PUNTOS