
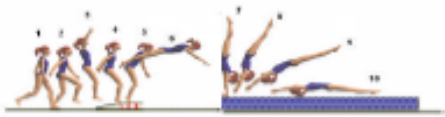





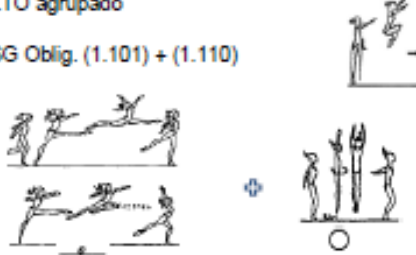


CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO	EDAD
INIGYM 1	2009-2010	6 y 7 años
INIGYM 2	2008	8 años

CATEGORIA	AÑO NACIMIENTO	EDAD
PROMOGYM 1	2008-2007	8 y 9 años
PROMOGYM 2	2006-2005	10 y 11 años
PROMOGYM 3	2004-2003	12 y 13 años
PROMOGYM 4	2002-2001	14 y 15 años
PROMOGYM 5	2000 y anteriores	16 y más

INIGYM 1

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	EN LA BANDA INFERIOR 1- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 apoyo en el suelo y subir con: 2- Vuelta canaria con las piernas juntas y estiradas =0,10 3- Desde el apoyo, impulso atrás a caer al suelo =0,10	 Los vuelos pueden empezar desde un trampolín	0,7 80%=0,6
	Barra Baja Tiempo máximo 50 segundos 1- Salto en la punta, con los pies juntos y piernas estiradas, recepción con pequeño plié, lanzamientos de piernas (adelante X2 lateral X2 con las dos piernas) = 0,50 2- Galope + salto extensión enlazado= 0,20 3- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 4-Onda del cuerpo libre=0,10 5- Salida: Salto con extensión=0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-1/3) Por debajo de 135° (-5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	1 80%= 0,8
	12X6 metros (media pista) Música obligatoria/ ó pista completa y música libre 1- Voltereta + salto con extensión con 1/2 Giro=0,20 2- Rueda + Rueda=0,20 3- SG Obligatoria Zancada (1.101) + Salto extensión con giro desde dos pies (1.110) =0,30 4- Salto agrupado=0,10 5- 1/2 Giro sobre 1 pierna =0,10 6- Movimiento cerca del suelo	4- SALTO agrupado R.3 - SG Oblig. (1.101) + (1.110) 	0,9 80%=0,7
Total Nota D			3,6

La falta de intento de un elemento o serie penaliza: Valor elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

Serie NO enlazada penaliza: Valor serie +1 punto por la falta de requisito (excepto pasajes danza en suelo)

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza: Valor del elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dificultad.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG. (salvo movimiento cerca de la barra)


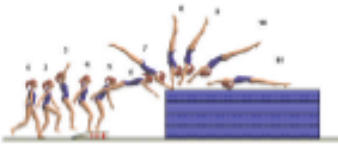



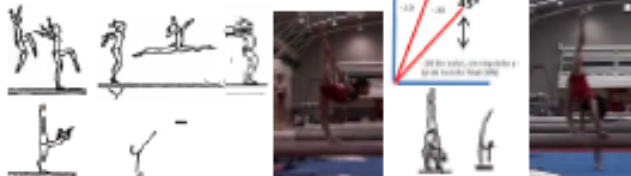


TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 50"

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

INIGYM 2

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 trampolín o doble trampolín (40 cm)		2 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	BANDA INFERIOR 1- Posición pies a la banda 5"=0,10 seguido de 2- Posición escuadra 90° 5"=0,10 apoyo en el suelo y 3- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3=0,50 apoyo en el suelo y 4- Vuelta canaria pies juntos =0,10 5- Seguida de impulso atrás a caer al suelo =0,10	 Se puede utilizar trampolín	0,9 80%=0,70
	Altura de la barra 1 metro Tiempo máx. 50" 1- Apoyo facial y pasar una pierna =0,10 2- 2 lanzamientos adelante y 2 laterales con las dos piernas =0,40 3- Galope + Salto split 180° de 2 a 2 =0,20 4- 1/2 Giro en passé, paso + 1/2 Giro en passé=0,20 5- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 6- Salida: Salto con extensión con 1/2 giro=0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-1/3) Por debajo de 135° (-5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	1,1 80%=0,90
	12X6 metros (media pista) Música obligatoria/ ó pista completa y música libre 1- Rondada + Salto + voltereta atrás con piernas estiradas y juntas =0,30 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Pasaje de danza FIG =0,30 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- León ó paloma=0,10 6- Puente adelante o atrás con piernas juntas durante todo el puente =0,10	 1.- Rondada + Salto + voltereta atrás con piernas estiradas y juntas. No se permite QUINTA pues se busca la elasticidad. El salto con 360° puede ser extendido, galope o silla desde una pierna	1,1 80%=0,90
Total Nota D			5,1

La falta de intento de un elemento o serie penaliza: Valor elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

Serie NO enlazada penaliza: Valor serie +1 punto por la falta de requisito (excepto pasajes danza en suelo)

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza: Valor del elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dificultad.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.








TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 50"

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 50" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1 MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 1

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	EN LA BANDA INFERIOR 1- Posiciones 1 y 2 x 5"=0,20 Apoyo en el suelo y: 2- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 3- Vuelta canaria pies juntos =0,10 4- Impulso atrás mínimo a la horizontal =0,10 5- Recepción en el suelo =0,10		1 80%= 0,8
	Barra altura 1,25m Tiempo máx. 1' 1- Voltereta adelante libre, se puede coger debajo =0,10 2-Galope + Sissón ó split 180°=0,20 3- 1/2 giro en passé=0,10 4- Vertical mínimo 45° piernas juntas =0,10 5- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 6- Salida: Rondada, manos en el extremo de la barra =0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-1./3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	0,7 80%=0,6
	1- Rondada + salto +Voltereta atrás=0,20 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Pasaje de danza FIG =0,30 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- Puente adelante ó atrás con una ó dos piernas =0,10	MÚSICA OBLIGATORIA ó LIBRE 12X6 metros ó 12X12 El orden de los requisitos es libre	0,9 80%=0,7
Total Nota D			3,6

La falta de intento de un elemento o serie penaliza: Valor elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

Serie NO enlazada penaliza: Valor serie +1 punto por la falta de requisito (excepto pasajes danza en suelo)

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza: Valor del elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dificultad.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

.- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LA ENTRADA DE: SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y LOS SALTOS GIMNÁSTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.


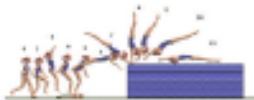






TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1 MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 60" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'10" MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 2

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 trampolín		2 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	1- 1- Posición pies a la banda 5"=0,10 seguido de Posición escuadra 90° 5"=0,10 apoyo en el suelo y 2- Vuelta canaria con pies juntos=0,10 seguido de 3- Impulso atrás a la horizontal=0,30 4- Vuelos adelante y atrás X 3 (posición de las piernas libre) a saltar al suelo al final del tercer vuelo vuelo atrás =0,30		0,9 80%=0,7
	<u>Tiempo Máximo :1'</u> 1- Voltereta adelante + salto gim A libre=0,20 se puede coger debajo de la barra 2-Galope + Sissón ó split 180° + salto en extensión =0,30 3- 1/2 giro en passé=0,10 4- Vertical mínimo a 10°=0,10 5-Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 6- Salida: Rondada manos en el extremo =0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-1./3) Por debajo de 135° (-.5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	0,9 80%=0,7
	1- Rondada + salto + cuarta=0,20 2- Rueda + puente atrás de una pierna =0,20 3- Puente adelante con una ó dos piernas=0,10 4-Pasaje de danza FIG =0,30 5- Giro 360° sobre un pie =0,10 6- Paloma de dos piernas =0,10	1.- Si la gimnasta ejecuta QUINTA en lugar de Cuarta NO hay penalización MÚSICA OBLIGATORIA ó LIBRE 12X6 metros ó 12x12 	1 80%= 0,8
Total Nota D			4,8

La falta de intento de un elemento o serie penaliza: Valor elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

Serie NO enlazada penaliza: Valor serie + 1 punto por la falta de requisito (excepto pasajes danza en suelo)

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza: Valor del elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dificultad.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LA ENTRADA DE: SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y
LOS SALTOS GIMNÁSTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

- Si la música es la misma que PROMOGYM 1 o INIGYM, pueden actuar dos gimnastas a la vez en la misma pista.

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.





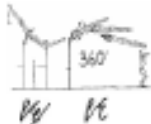




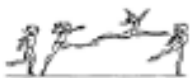



TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1 MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 60" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'10" MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 3

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Paloma Altura del potro, 1,20 m 1 trampolín o doble trampolín (40 cm)		2,40 No hay 80% ya que el salto es obligatorio
	1- Kippe BI=0,10 seguido de 2- Impulso Vuelta de apoyo atrás =0,30 seguido de 3-Impulso atrás a pisar BI posición de la pierna libre =0,10 4- Saltar a la BS, Vueltos adelante y atrás X 3 piernas juntas =0,30 5-Salida vuelo adelante con 1/2 Giro en el 4º vuelo =0,10 todo sin pausa	 	0,9 80%=0,7
	Tiempo Máximo :1' 10" 1- Entrada A=0,10 2- Rueda =0,10 3- SG: Unión de 2 saltos A uno con 180º de split =0,20 4- Salto gim libre diferente a la SG del R.3=0,20 5- Vertical aguantar 2" piernas juntas=0,10 6- Giro 360º sobre una pierna=0,10 7- Salida: Rondada de 1 brazo =0,10	 	0,9 80%=0,7
	1- Rondada + salto + quinta brazos estirados =0,20 2- Paloma 1+ Paloma 2 + voltereta lanzada ó salto vertical rueda =0,30 3- Pasaje de danza FIG =0,30 4- Giro 540º sobre una pierna =0,20 5- Puente adelante o atrás, libre =0,10	MUSICA LIBRE TIEMPO MAXIMO 1'10"    	1,1 80%=0,90
Total Nota D			5

La falta de intento de un elemento o serie penaliza: Valor elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

Serie NO enlazada penaliza: Valor serie + 1 punto por la falta de requisito (excepto pasajes danza en suelo)

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza: Valor del elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dificultad.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.

.- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LA ENTRADA DE: SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y

LOS SALTOS GIMNÁSTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.









TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1'10" MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1'10" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'20" MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMO GYM 4

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	SALTO FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código
	1- Kippe BI o BS =0,10 2- Elemento con 180° Giro valor código (se permiten entradas, salidas y elementos de vuelo)=0,30 3- 1 cambio de banda valor código =0,30 4- Vuelta de plantas carpada piernas juntas y estiradas, o Vuelta atrás =0,10 5- Salida mínimo A valor código =0,10	R.3 Cambio de banda. Está permitida la entrada (ej. Pídola) 	0,9 80%=0,7
	Tiempo Máximo :1' 10" 1- Elemento acrobático ad/lat con o sin vuelo valor código =0,10 2- Elemento acrobático atrás con o sin vuelo valor código =0,10 3- Salto split 180° elm 2.102 + salto agrupado =0,20 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- Salto gim libre diferente a la SG del R.3=0,20 6- Mantenimiento 180°, elementos 4.102 del código =0,10 7- Salida mínimo A valor código =0,10	Mantenimiento 180°: Hasta 135° (-1/3) Por debajo de 135° (-5) Sin valor, sin requisito y -1p de la nota final (DN) 	0,9 80%=0,7
	1- Elemento acrobático ad/lat con o sin vuelo valor código =0,20 2- Elemento acrobático atrás con o sin vuelo valor código dentro de una serie =0,30 3- Pasaje de danza FIG = 0,30 4- Giro 540° sobre una pierna =0,20 5- Salida mínimo A valor código =0,20	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1' 10" ORDEN DE LOS REQUISITOS LIBRE 	1,2 80%= 1
Total Nota D			3 + valor salto

La falta de intento de un elemento o serie penaliza: Valor elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dif. Elemento(s) + 1 punto por cada elemento que no intente realizar.

Serie NO enlazada penaliza: Valor serie + 1 punto por la falta de requisito (excepto pasajes danza en suelo)

Elemento NO considerado por faltas de ejecución técnica penaliza: Valor del elemento o serie + 1 punto por falta requisito + Valor Dificultad.

- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LA ENTRADA DE: SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y

LOS SALTOS GIMNÁSTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

Presentación artística, Composición, Coreografía y Música y Musicalidad según Código FIG.

Paralelas, se permite el uso de trampolín. Altura de la barra 1,25 metros.






TIEMPO MÁXIMO DE BARRA Y SUELO 1'10" MINUTO

- PENALIZACIÓN TIEMPO APARATOS DE BARRA Y SUELO :

A PARTIR DE 1' 10" PENALIZACIÓN DE 0.10

A PARTIR DE 1'20" MINUTO LOS ELEMENTOS NO SE EVALÚAN NI CONTABILIZAN

PROMOGYM 5

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
	Salto FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código
	CODIGO FIG		Según valor código
	CODIGO FIG		Según valor código
	CODIGO FIG	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1',30"	Según valor código