



GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

NIVELES E1-E2

AÑO 2018 - 2020

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Este programa se decide para promocionar la GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA en nuestro país. Se busca incentivar el crecimiento de los gimnastas con ejercitaciones realizables con proyección a los niveles y orientar a aquellos niños y jóvenes que muestren proyección en la gimnasia artística masculina, en los niveles de la Confederación Argentina de Gimnasia.

Como Objetivo de un nivel promocional de la gimnasia artística deportiva, se busca la integración, de todas las instituciones que son afiliadas a distintas federaciones, como así también aquellas que aún no lo son, (Instituciones privadas, clubes y CEF de nuestro país) y tengan niños con condiciones para la práctica de esta disciplina deportiva, puedan promover la Gimnasia Artística Masculina en su ámbito logrando de esta forma, un mayor presencia y nivel de gimnastas en las competencias Provinciales y Nacionales de nuestro país.

Categorías de edades:

Pre Mini	5 y 6 años
Mini	7 y 8 años
Menores	9 y 10 años
Infantiles	11 y 12 años
Cadetes	13 y 14 años
Juveniles	15 años en adelante

Las edades de los gimnastas se determinan según año calendario, es decir que la edad a tomar en cuenta debe ser cumplida entre el 1 de enero y 31 de diciembre del año en curso y no a la fecha de la realización de las competencias.

Niveles de Competencia:

Nivel E 1 - (No tiene categoría Pre Mini).

Nivel E 2 - Todas las categorías.

ACLARACIONES

Suelo

- Las series se realizarán en forma lineal (corredera), no se puede alterar el orden de los ejercicios.
- En caso de ser necesario, porque el largo del aparato no alcanza, el gimnasta puede realizar la cantidad de pasos que necesite, pero debe realizarlos en forma prolija.
- En las categorías cadetes, juveniles y mayores, el gimnasta puede realizar los pasos de carrera que necesite para realizar el ejercicio, siempre y cuando la serie obligatoria pida realizar la misma.
- En caso de faltar alguna parte de la serie se descontará el valor de la misma, si la parte tiene dos ejercicios enlazados y uno no se realiza, se descontará la mitad de la parte.

Salto

- Los saltos se realizan con trampolín (tabla de pique).
- Las alturas determinadas no se pueden modificar.
- **Los saltos nulos se podrán repetir con una deducción de 3.00 Puntos.**

NIVEL “E2”

Los gimnastas podrán elegir en participar en suelo solo o en los dos aparatos (suelo y salto). Las instituciones tendrán la obligación de inscribir por anticipado si el gimnasta compete en uno o dos aparatos.

NIVEL “E 1”

CATEGORIA - MINI



Suelo

Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Carrera, salticado, rondo, salto en extensión a la posición de firmes.	2.50	<ul style="list-style-type: none">• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Falta de altura en el salto: h 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P
Desde la posición de firmes paso al frente y medialuna lateral	1.00	<ul style="list-style-type: none">• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales: h. 0.50
Inmediatamente ¼ de giro hacia fuera y vertical rol pasajera a la posición de firmes	2.00	<ul style="list-style-type: none">• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• En el rol pararse ayudado por el apoyo de manos: 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Salto en extensión con ½ giro a la posición de firmes	0.50	<ul style="list-style-type: none">• Falta de altura en el salto: h 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Rol atrás a la posición de firmes.	1.00	<ul style="list-style-type: none">• Rol no controlado: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Paso al frente y paloma frontal 2” y volver a la posición de firmes	2.00	<ul style="list-style-type: none">• Mantener la paloma menos de 2”: 0.30• No mantener la paloma: 0.50• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Tres pasos de carrera, picar rol volado a la posición de firmes	1.00	<ul style="list-style-type: none">• Falta de amplitud en el rol volado: h. 0.30• En el rol pararse ayudado por el apoyo de manos: 0.50• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Valor Total de la Nota.	10 Ptos.	

Salto



Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Salto mortero a postura acostado de cubito dorsal sobre los colchones. Colchón: 40 cm	10 Ptos.	1º vuelo: <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión del cuerpo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 2º vuelo: <ul style="list-style-type: none"> Falta de rechazo: h. 0.30 Brazos flexionados: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Aterrizaje: <ul style="list-style-type: none"> Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50

CATEGORIA- MENORES e INFANTIL



Suelo

Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Carrera, salticado, rondo, salto en extensión a la posición de firmes.	2.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Falta de altura en el salto: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P
Rol atrás a postura facial con pasaje de pierna lateral a spagat, pasaje de pierna de atrás lateralmente a adelante plegado al frente continuado de vela y me paro a posición de firme.	Rol atrás 1.0 Spagat 1.0	<ul style="list-style-type: none"> Rol no controlado: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P. No llegar a la apertura de 180º grados en el spagat: 0.50
Desde la posición de firmes paso al frente y medialuna lateral	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales: h. 0.50
Inmediatamente ¼ de giro hacia fuera y vertical rol pasajera a la posición de firmes	1.50	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 En el rol pararse ayudado por el apoyo de manos: 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Salto en extensión con ½ giro a la posición de firmes	0.50	<ul style="list-style-type: none"> Falta de altura en el salto: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Rol atrás a la posición de firmes.	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Rol no controlado: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Paso al frente y paloma frontal 2" y volver a la posición de firmes	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la paloma menos de 2": 0.30 No mantener la paloma: 0.50 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Tres pasos de carrera, picar rol volado a la posición de firmes	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de amplitud en el rol volado: h. 0.30 En el rol pararse ayudado por el apoyo de manos: 0.50 Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.

Valor Total de la Nota.	10 Ptos.
-------------------------	----------



Salto

Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Salto mortero a postura acostado de cubito dorsal sobre los colchones. Colchón: 40 cm	10 Ptos.	1º vuelo: <ul style="list-style-type: none"> Falta de extensión del cuerpo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 2º vuelo: <ul style="list-style-type: none"> Falta de rechazo: h. 0.30 Brazos flexionados: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Aterrizaje: <ul style="list-style-type: none"> Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50

CATEGORIA CADETES Y JUVENILES



Suelo

Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Salticado, rondo flic flac a posición de firmes. (Se permite la ayuda del entrenador sin deducción)	2.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P
Paso al frente y medialuna lateral	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50
Inmediatamente ¼ de giro hacia fuera y vertical rol a la posición de firmes	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Yusted a la posición de firme	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Caída facial con pasaje de pierna lateral a spagat, pasaje de pierna de atrás lateralmente a adelante plegado al frente continuado de vela y me paro a posición de firme.	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Caída no controlada: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.30 Errores en la posición final de firmes: S/C de P No llegar a la apertura de 180º grados en el spagat: 0.50
Vertical con medio giro a posición de firmes.	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Paso al frente y paloma frontal 2" y volver a la posición de firmes	1.00	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la paloma menos de 2": 0.30 No mantener la paloma: 0.50 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Carrera, salticado y mortero con salto en extensión a la posición de firmes.	2.00	<ul style="list-style-type: none"> Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 Falta de rechazo en el mortero: h. 0.30 Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Errores en la posición final de firmes: S/C de P
Valor Total de la Nota.	10 Ptos.	

Salto



Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Salto mortero a posición de firmes Colchón: 40 cm.	10 Ptos.	1º vuelo: <ul style="list-style-type: none">Falta de extensión del cuerpo: h. 0.30Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 2º vuelo: <ul style="list-style-type: none">Falta de rechazo: h. 0.30Brazos flexionados: h. 0.30Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Aterrizaje: <ul style="list-style-type: none">Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50

NIVEL “E2”

PRE MINI y MINI



Suelo

Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Desde la posición de firmes rol adelante, a la posición de sapo manos entre las piernas, llevar brazos atrás continuado de vela y me paro a posición de firme	2.50	<ul style="list-style-type: none">Rol no controlado: h. 0.30Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Paso al frente e intento a vertical y volver a la posición de firmes	2.50	<ul style="list-style-type: none">Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50No llegar a los 45º grados: 0.50Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Salto en extensión con ½ giro a posición de firmes	1.00	<ul style="list-style-type: none">Falta de altura en el salto: h 0.30Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Paso al frente, marcar paloma frontal, volver a la posición de firmes	2.00	<ul style="list-style-type: none">Mantener la paloma menos de 1”: 0.30No marcar la paloma: 0.50Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Rol atrás agrupado a la posición de firmes.	2.00	<ul style="list-style-type: none">Rol no controlado: h. 0.30Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Valor Total de la Nota.	10 Ptos.	

Salto



Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Salto en extensión a la posición de firmes. Colchón: 20 cm	10 Ptos.	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de amplitud: h. 0.50 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 • Errores en la posición final de firmes: S/C de P.

MENORES e INFANTILES

Suelo



Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Desde la posición de firmes paso al frente y medialuna lateral	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 • Errores técnicos y/o posturales: h. 0.50
Inmediatamente $\frac{1}{4}$ de giro hacia afuera y vertical a volver a la posición de firmes	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 • Hasta 10° grados desde la posición invertida: 0.10 • Entre 10° y 45° grados desde la posición invertida 0.30 • Menos de 45° grados no se reconoce el elemento. • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 • Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Rol adelante a la posición de firmes (puede realizarse continuado desde la vertical)	1.00	<ul style="list-style-type: none"> • Rol no controlado: h. 0.30 • En el rol pararse ayudado por el apoyo de manos: 0.50 • Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 • Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Salto en extensión con $\frac{1}{2}$ giro a la posición de firmes	0.50	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de altura en el salto: h. 0.30 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 • Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Rol atrás a la posición de firmes.	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • Rol no controlado: h. 0.30 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 • Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Paso al frente y paloma frontal 2" y volver a la posición de firmes	1.50	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la paloma menos de 2": 0.30 • No mantener la paloma: 0.50 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 • Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Tres pasos de carrera, pique rol volado a la posición de firmes.	2.00	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de amplitud en el rol volado: h. 0.30 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 • Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Valor Total de la Nota.	10 Ptos.	

Salto



Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Salto pique rol a postura acostado de cubito dorsal sobre los colchones Colchón: 40 cm	10 Ptos.	<ul style="list-style-type: none">• Rol no controlado: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.

CADETES Y JUVENILES

Suelo



Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Carrera, salticado, rondo, salto en extensión a la posición de firmes.	2.50	<ul style="list-style-type: none">• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Falta de altura en el salto: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P
Desde la posición de firmes paso al frente y medialuna lateral	1.00	<ul style="list-style-type: none">• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales: h. 0.50
Inmediatamente ¼ de giro hacia fuera y vertical rol pasajera a la posición de firmes	2.00	<ul style="list-style-type: none">• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• En el rol pararse ayudado por el apoyo de manos: 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Salto en extensión con ½ giro a la posición de firmes	0.50	<ul style="list-style-type: none">• Falta de altura en el salto: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Rol atrás a la posición de firmes.	1.00	<ul style="list-style-type: none">• Rol no controlado: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Paso al frente y paloma frontal 2" y volver a la posición de firmes	2.00	<ul style="list-style-type: none">• Mantener la paloma menos de 2": 0.30• No mantener la paloma: 0.50• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.
Tres pasos de carrera, picar rol volado a la posición de firmes	1.00	<ul style="list-style-type: none">• Falta de amplitud en el rol volado: h. 0.30• En el rol pararse ayudado por el apoyo de manos: 0.50• Falta de continuidad y ritmo: h. 0.30• Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50• Errores en la posición final de firmes: S/C de P.

Valor Total de la Nota.	10 Ptos.	
-------------------------	----------	--



Salto

Descripción de la parte	Valor	Faltas típicas
Salto mortero a postura acostado de cubito dorsal sobre los colchones. Colchón: 40 cm	10 Ptos.	1º vuelo: <ul style="list-style-type: none"> • Falta de extensión del cuerpo: h. 0.30 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 2º vuelo: <ul style="list-style-type: none"> • Falta de rechazo: h. 0.30 • Brazos flexionados: h. 0.30 • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50 Aterrizaje: <ul style="list-style-type: none"> • Errores técnicos y/o posturales cada vez: h. 0.50