

BASES CAMPEONATO PROMOCIÓN GIMNASIA ARTISTICA 2012-13

CATEGORIAS CONVOCADAS Y EDADES

En razón a su edad los participantes pertenecerán a las siguientes categorías:

CATEGORIA CADETE:	Nacidos/as en 1998 y anteriores.
CATEGORIA INFANTIL:	Nacidos/as en 1999 y 2000
CATEGORIA ALEVIN:	Nacidos/as en 2001 y 2002
CATEGORIA BENJAMIN:	Nacidos/as en 2003 y 2004
CATEGORIA PREBENJAMIN	Nacidos/as en 2005 y 2006

Podrá autorizarse la inscripción de participantes con menos edad (los 2 años anteriores) en la categoría inmediata superior, previa autorización paterna (firma paterna en el autorizado de la Licencia deportiva). La utilización de esta norma supondrá la pérdida de la anterior categoría durante toda la temporada.

NIVELES DE COMPETICIÓN

En Gimnasia Artística Masculina habrá dos niveles en cada categoría. A y B

En Gimnasia Artística Femenina habrá dos niveles en cada categoría, A y B

Dentro de la competición de Gimnasia Artística, existe un desglose entre Gimnasia Artística Femenina y Masculina. A continuación se establecen unas bases orientativas para la composición de los ejercicios.

Para las gimnastas de la modalidad de **FEMENINA** se establecen las siguientes bases:

SUELO (Montaje 1-1,10 min. 2 series acrobáticas, 1 serie mixta o gimnástica)

La duración del montaje se establece entre un minuto y un minuto diez. Las exigencias técnicas para todas las categorías son:

- . 2 series acrobáticas
- . 1 serie gimnástica o una serie mixta (gimnástico-acrobática).

Se establecen cinco categorías en cada una de las cuales se exigirá unos elementos acrobáticos y gimnásticos obligatorios. Asimismo para cada grupo se establecen ejercicios que se bonificarán.

PREBENJAMIN

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, atrás, Pino. BONIFICACION: lateral.
- ❖ **Elementos gimnásticos** Zancada, ½ giro, ½ giro (pase 1 pierna), galope, spagat

BENJAMIN

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, atrás piernas estiradas, lateral, pino, rondada. BONIFICACION: pino voltereta – pino puente, inversion adelante o remontado
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Zancada, giro, galope con ½ giro, spagat. BONIFIC: Salto agrupado con giro

ALEVIN

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, atrás piernas estiradas, lateral, pino, pino voltereta, rondada, BONIFICACION: pino puente o inversion adelante o remontado - quinta.
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Zancada, giro, galope con giro,; BONIFICACION: Zancada c/cambio - carpa abierta

INFANTIL

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, atrás piernas estiradas, lateral, pino, pino voltereta, rondada, pino puente o inversión adelante o remontado, BONIFICACION: quinta – Flic-Flac
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Zancada, giro, galope con giro, carpa abierta: BONIFICACION: Zancada c/cambio

CADETE

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, atrás piernas estiradas, lateral, pino, pino voltereta, rondada, pino puente o inversión adelante o remontado, BONIFICACION: quinta – Flic-Flac
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Zancada, giro, galope con giro, carpa abierta: BONIFICACION: Zancada c/cambio

BARRA

La duración del montaje se establece en un máximo de 1, 30 ''.

Se establecen cuatro categorías en cada una de las cuales se exigirá unos elementos obligatorios. Asimismo para cada grupo se establecen ejercicios que se bonificarán.

La altura de la barra variará dependiendo de la categoría

PREBENJAMIN: (barra a la altura del suelo)

. Salto en extensión, 1/2 giro, 1/2 giro, galope. BONIFICACION: Voltereta adelante

BENJAMIN: (barra baja con quitamiedos)

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, marcar pino. BONIFICACION: lateral
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Salto en extensión, 1/2 giro, 1/2 giro, galope, balanza, BONIFICACION: zancada,

ALEVIN:

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, marcar pino. BONIFICACION: lateral
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Salto en extensión, giro, sissone, balanza, zancada, BONIFICACION: galope con 1/2 giro

INFANTIL

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, marcar pino. BONIFICACION: lateral
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Salto en extensión, giro, sissone, balanza, zancada. BONIFICACION: galope con 1/2 giro

CADETEL

- ❖ **Elementos acrobáticos:** Voltereta adelante, marcar pino. BONIFICACION: lateral
- ❖ **Elementos gimnásticos:** Salto en extensión, giro, sissone, balanza, zancada. BONIFICACION: galope con 1/2 giro

SALTO (TODAS tiempo de paloma)

Todas la categorías realizaran tiempo de paloma en quitamiedos. Se puntuará la técnica correcta y colocación corporal (la técnica de los brazos por debajo)

Hasta 8 años: 1 Quitamiedos

Resto: 2 Quitamiedos

Los gimnastas de la modalidad de **MASCULINA** realizarán sus ejercicios en SUELO y SALTO.

SUELO

Las exigencias son las mismas en los elementos acrobáticos. En los gimnásticos se exigirá en todas la categorías: un elemento de fuerza (ángulo) y un elemento de mantenimiento (angel, equilibrio pierna lateral...), se BONIFICARÁ en TODAS las categorías la carpa abierta.

SALTO

Todas la categorías realizaran tiempo de paloma en quitamiedos. Se puntuará la técnica correcta y colocación corporal (la técnica de los brazos por debajo)

Hasta 8 años: 1 Quitamiedos

Resto: 2 Quitamiedos

Los gimnastas podrán realizar un ejercicio en salto de caballo con dos variantes.

- Salto con apoyo de pies sobre el caballo: se valorará la entrada al trampolín y la recepción.
- Paloma

Ambos podrán hacerse con uno o dos trampolines.

Se realizan dos saltos y puntuará el mejor de ellos.

SETA Y CABALLO CON ARCOS

Como progresión del caballo con arcos los gimnastas actuarán en la seta o base del caballo a nivel del suelo y deberán realizar al menos dos molinos y medio pivot. Puede presentarse enlazados o no.

Se puntuará la técnica y la ejecución de los mismos.

En el caballo con arcos realizarán balanceos y pases.

PARALELAS

Se tomarán como referencias los niveles 1, 2 y 3 definidos por la federación Española de gimnasia. Se puntuará la técnica y la ejecución de los mismos.

Por el momento las instalaciones de la ciudad no permiten realizar los ejercicios de Barra Fija o anillas en la modalidad de masculina.