

NORMATIVA EXHIBICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

JJMM LAS ROZAS 2025-2026

1. CATEGORIAS

MINIBENJAMÍN 2018-2019

BENJAMIN 2016-2017

ALEVIN 2014-2015

INFANTIL 2012-2013

CADETE 2010-2011

2. PARTICIPACIÓN

La participación en gimnasia artística femenina será por equipos. Los equipos estarán Compuestos de 3 a 5 gimnastas.

3. VESTIMENTA

Maillot, o leggins con camiseta.

4. APARATOS

La exhibición se realizará en los siguientes aparatos:

- Suelo.
 - El ejercicio de suelo de gaf será en conjuntos (las gimnastas de un mismo equipo realizarán las líneas acrobáticas del ejercicio todas a la vez, es decir, de 4 en 4, 3 en 3 o 5 en 5) realizándose en un tapiz 12 x 12 mm
 - Los ejercicios de suelo son obligatorios.
 - Los ejercicios se realizan sin música.
- Salto o Minitramp.
 - El salto se realizará en colchones de altura 60 cm o 80 cm, según categoría
 - Cada gimnasta tendrá que realizar dos saltos.
 - El minitramp se realizará con carrera, salto en el minitramp y recepción en colchonetas de 40 cm.

5. EJERCICIOS

SUELO

Todos los ejercicios constan de 3 o 4 líneas acrobáticas/gimnásticas

OPCIONES DE EJERCICIOS OBLIGATORIOS

MINIBENJAMIN

OPCION 1

1. VOLTERETA ADELANTE AGRUPADA – SALTO VERTICAL – VOLTERETA ADELANTE AGRUPADA.
2. DOBLE PASO CABALLITO CABALLITO - PASO PASSE EQUILIBRIO 2”
3. VOLTERETA ADELANTE AGRUPADA – SALTO VERTICAL – RUEDA LATERAL – PINO.
4. ELEMENTO LIBRE + EJERCICIO DE FELXIBILIDAD 2”

NORMATIVA EXHIBICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

OPCION 2

- 1- VOLTERETA ADELANTE - SALTO - VOLTERETA ADELANTE.
- 2- VOLTERETA ADELANTE - SALTO - RUEDA LATERAL.
- 3- EQUILIBRIO EN PASSÉ – DOBLE PASO - SALTO EN EXTENSIÓN – SPAGAT

BENJAMIN

OPCION 1

1. VOLTERETA AGRUPADA – SALTO VERTICAL – RUEDA LATERAL
2. DOBLE PASO ZANCADA CABALLITO – EQUILIBRIO 2” LIBRE
3. RUEDA LATERAL – RUEDA LATERAL
4. PINO – ELEMENTO LIBRE – EJECICIO DE FLEXIBILIDAD 2”

OPCION 2

- 1- VOLTERETA ADELANTE – SALTO – RUEDA LATERAL
- 2- RUEDA LATERAL – RUEDA LATERAL
- 3- BALANZA (ANGEL) – DOBLE PASO – SALTO AGRUPADO – SPAGAT.

ALEVIN

OPCION 1

1. VOLTERETA ADELANTE AGRUPADA – SALTO VERTICAL- RUEDA LATERAL
2. DOBLE PASO ZANCADA CABALLITO + EQUILIBRIO LIBRE 2 “
3. RUEDA LATERAL – RUEDA LATERAL
4. PINO - UNO O DOS ELEMENTOS LIBRES – EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2 “

OPCION 2

- 1- VOLTERETA ADELANTE – SALTO – RUEDA LATERAL – PINO
- 2- RUEDA LATERAL – RUEDA LATERAL – VOLTERETA ADELANTE
- 3- BALANZA (ANGEL) – DOBLE PASO – SPLIT – SPAGAT
- 4- ELEMENTO LIBRE (A ELEGIR ENTRE RONDADA Y PALOMA)

INFANTIL Y CADETE

OPCION 1

1. RUEDA LATERAL – RUEDA LATERAL - PINO A RODAR
2. DOBLE PASO ZANCADA SPLIT – EQUILIBRIO 2”
3. RUEDA – RONDADA
4. PINO – UNO O DOS ELEMENTOS LIBRES - EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2”

OPCION 2

- 1- RUEDA LATERAL – RUEDA LATERAL – PINO VOLTERETA
- 2- RUEDA LATERAL – RUEDA LATERAL – RONDADA
- 3- BALANZA (CUALQUIERA) – DOBLE PASO – CARPA ABIERTA - SPAGAT
- 4- ELEMENTO LIBRE (A ELEGIR ENTRE PALOMA Y RONDADA)

NORMATIVA EXHIBICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

SALTO

En el aparato de salto se realizarán con saltos:

MINIBENJAMIN

Salto 1: PINO A CAER TUMBADA MANTENER 2", EN COLCHONES ALTURA 60 CM CON 1 O 2 TRAMPOLINES

Salto 2: VOLTERETA ADELANTE A FIRMES. COLCHONES ALTURA 60 CM, 1 O 2 TRAMPOLINES

BENJAMIN

Salto 1: PINO A CAER TUMBADA MANTENER 2", EN COLCHONES ALTURA 80CM CON 1 O 2 TRAMPOLINES

Salto 2 VOLTERETA ADELANTE COLCHONES ALTURA 80 CM, 1 O 2 TRAMPOLINES

ALEVIN

Salto 1: PINO A CAER TUMBADAS MANTENER 2" EN COLCHONES ALTURA 80 CM 1 O 2 TRAMPOLINES.

Salto 2: RONDADA A CAER DE PIE EN COLCHONES ALTURA 80 CM 1 O 2 TRAMPOLINES.

INFANTIL Y CADETE

Salto 1: PINO A CAER TUMBADAS MANTENER 2" EN COLCHONES ALTURA 80 CM 1 O 2 TRAMPOLINES.

Salto 2: RONDADA A CAER DE PIE EN COLCHONES ALTURA 80 CM 1 O 2 TRAMPOLINES.

MINITRAMP

Se realizará 1 salto obligatorio y un salto libre.

MINIBENJAMIN

Salto 1 OBLIGATORIO: SALTO AGRUPADO

BENJAMIN

Salto 1 OBLIGATORIO: SALTO AGRUPADO

ALEVÍN

Salto 1 OBLIGATORIO: CARPA ABIERTA

INFANTIL Y CADETE

Salto 1 OBLIGATORIO: CARPA ABIERTA.

Salto 2 LIBRE A ELEGIR PARA TODAS LAS CATEGORIAS:

SALTO AGRUPADO, CARPA ABIERTA, CARPA CERRADA, SALTO EN EXTENSION CON ½ GIRO, SALTO EN EXTENSION CON GIRO ENTERO, MORTAL ADELANTE AGRUPADO, MORTAL ADELANTE EN CARPA, BARANI AGRUPADO, BARANI EN CARPA, BARANI EN PLANCHA.