

NORMATIVA EXHIBICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

JJMM LAS ROZAS 2024-2025

1. CATEGORIAS

MINIBENJAMÍN 2017-2018

BENJAMIN 2015-2016

ALEVIN 2013-2014

INFANTIL 2011-2012

CADETE 2009-2010

2. PARTICIPACIÓN

La participación en gimnasia artística masculina será por equipos. Los equipos estarán compuestos de 2 a 4 gimnastas.

3. VESTIMENTA

Camiseta blanca y pantalón corto oscuro.

4. APARATOS

La exhibición se realizará en los siguientes aparatos:

- Suelo.
 - Los ejercicios de suelo son obligatorios.
- 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

EJERCICIOS OBLIGATORIOS

MINIBENJAMIN Y BENJAMIN

VOLTERETA ADELANTE – SALTO – VOLTERETA ADELANTE A SENTADO CON PIERNAS ESTIRADAS Y JUNTAS – APOYAR MANOS DETRÁS DEL CUERPO LEVANTANDO LA CADERA DEL SUELO PARA REALIZAR ½ GIRO SOBRE UN BRAZO A QUEDAR EN APOYO FACIAL CON BRAZOS RECTOS IMPULSANDO CON LAS PIERNAS AGRUPADAS ENTRE MANOS Y LEVANTARSE CON UN SALTO – PINO A CAER DE PIE - RUEDA LATERAL.

ALEVIN E INFANTIL

CARRERA SEGUIDO DE VOLTERETA ADELANTE – SALTO – RUEDA LATERAL – PINO VOLTERETA – SALTO CON ½ GIRO – CARRERA Y RONDADA SALTO.

SALTO

NORMATIVA EXHIBICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

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.