

# NORMATIVA EXHIBICIÓN GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

## 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 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.