

31 EDICIÓN
2010/2011

JUEGOS DEPORTIVOS

MUNICIPALES Y ESCOLARES **deportes individuales**

normas técnicas

**NORMATIVA
DE GIMNASIA
ARTÍSTICA**



SUMARIO

- 1. INTRODUCCIÓN
- 2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN
- 3. REGLAMENTACIÓN TÉCNICA
 - 3.1 Organización técnica
- 4. FASES DE COMPETICIÓN
- 5. REGLAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO
 - 5.1 Normas
 - 5.2 Régimen disciplinario
- 6. COMITÉ DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA
 - 6.1 Procedimiento de reclamación
- 7. PREMIOS
- 8. PLANIFICACIÓN
- 9. EJERCICIOS Y NORMATIVA
 - 9.1. Gimnasia Artística Masculina.
Competición por equipos.
Reglamento Técnico
 - 9.2. Gimnasia Artística Femenina.
Competición por equipos.
Reglamento Técnico
- 10. INSCRIPCIÓN

1

INTRODUCCIÓN



1

INTRODUCCIÓN

1. INTRODUCCIÓN

Los Juegos Deportivos Municipales corresponden a la Serie Básica del Deporte Infantil, que convoca la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Cada temporada deportiva se organizan dos tipos diferentes de competición:

- **Serie Básica:** Competiciones elementales que organizan diferentes Municipios de la Comunidad de Madrid y cuya finalidad primordial es la de promover la participación masiva de jóvenes. Madrid es la Zona 1 y su competición se denomina Juegos Deportivos Municipales.
- **Serie Preferente:** Competiciones en las que su organización y desarrollo corresponde a la Federación Madrileña de Gimnasia.

2

CONDICIONES
DE PARTICIPACIÓN



2

CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

2. CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

En los Juegos Deportivos Municipales (Serie Básica) podrán participar todos los Clubes, Asociaciones, Centros Escolares y Escuelas Deportivas, siendo los únicos requisitos:

- Estar en posesión de la Ficha Individual de los XXXI Juegos Deportivos Municipales, cumplimentando y presentando la documentación requerida.
- Aceptar la presente Normativa.

Para poder participar deberán inscribirse en la Oficina del Promotor Deportivo Del Distrito correspondiente en las fechas y plazos que se especifican a continuación:

- **Preinscripción:** Hasta el 21 de enero de 2011. Cumplimentar y presentar Hoja de Preinscripción en el Centro Deportivo Municipal sede del Promotor Deportivo del Distrito. A la vez se solicitarán las claves de acceso a Internet para la inscripción de las gimnastas en la Mutualidad General Deportiva y las Fichas de Inscripción de Deporte Individual (gratuitas).

- **Inscripción definitiva:** Hasta el 18 de febrero de 2011.

Alta de todos /todas los /las deportistas en la siguiente pagina de Internet: www.munimadrid.es/inscripcionjdm/index.html; rellenando los datos de la entidad/equipo/club/colegio y todos los campos obligatorios de los/las deportistas, imprimiendo posteriormente dos copias de la Hoja de Inscripción de Equipos.

Entregar las hojas de inscripción definitiva y las fichas de inscripción individual acompañadas de la hoja de inscripción de deportistas realizada en Internet. Ambos documentos serán sellados en la Oficina de la Promotora Deportiva, antes del 18 de febrero de 2011. Para el sellado de las fichas será necesario presentar documentación acreditativa de la edad (original).

NO SE ADMITIRÁN INSCRIPCIONES FUERA DE ESTAS FECHAS. Así mismo no se podrán realizar cambios de gimnastas de la inscripción definitiva, aunque se trate de gimnasta de un mismo equipo o entidad (salvo causas de fuerza mayor).

La copia de todas las hojas de preinscripción e inscripción, una vez tramitadas en el distrito correspondiente, se remitirán a la Promotora Deportiva del Distrito de Arganzuela, mediante FAX (Centro Deportivo Municipal Arganzuela, Fax nº 91 527 29 73) ó correo electrónico (rodriguezgp@munimadrid.es).

3

REGLAMENTACIÓN TÉCNICA

3

REGLAMENTACIÓN TÉCNICA

3. REGLAMENTACIÓN TÉCNICA

3.1 ORGANIZACIÓN TÉCNICA

La Competición se desarrollará por EQUIPOS Y/O CONJUNTOS, ambos formados por 4 o 5 Gimnastas

			MODALIDAD DE COMPETIÓN	
CATEGORÍA	AÑOS DE NACIMIENTO	EXCEPCIONES(*)	GIMNASIA ARTÍSTICA	GIMNASIA ARTÍSTICA
Mini-Benjamín	2003, 2004 y 2005	NO	EQUIPOS	EQUIPOS
Benjamín	2001 y 2002	2000	EQU. Y CONJ.	EQUIPOS
Alevín	1999 y 2000	1998 y/o 2001	EQU. Y CONJ.	EQUIPOS
Infantil	1997 y 1998	1996 y/o 1999	EQU. Y CONJ.	EQUIPOS

(*) Máximo 2 excepciones por equipo o conjunto (si se contemplan en su categoría)

- **Equipos:** Competición a realizar por gimnastas debutantes o de nivel básico. El ejercicio se realiza sobre una tira de colchonetas.
En Gimnasia Artística Masculina todas las competiciones son de equipos (en tira de colchonetas)
- **Conjuntos (Sólo Gimnasia Artística Femenina):** Competición para gimnastas ya iniciadas o con un nivel mas elevado. El ejercicio de suelo se realiza con 4 ó 5 gimnastas a un tiempo y sobre un tapiz.
- **Aparatos:** En Gimnasia Artística Femenina y Masculina se realizarán ejercicios de suelo y salto. Los ejercicios de suelo para conjuntos (Gimnasia Artística Femenina) Se realizarán sobre un tapiz de al menos 12 x 12 m.

MUY IMPORTANTE: Estas competiciones son independientes una de otra.

- La COMPETICIÓN POR EQUIPOS, 1ª JORNADA (en colchonetas), tiene una finalidad participativa y de promoción de la gimnasia. Es una competición adaptada a neófitos o DEPORTISTAS POCO INICIADOS, que se convoca para todas las categorías.
- En Gimnasia Artística Femenina aquellas gimnastas inscritas en CONJUNTOS para participar en la Final de Madrid (2ª Jornada), sólo podrán participar en la 1ª Jornada, en la modalidad de exhibición, sin optar a clasificación.

3

REGLAMENTACIÓN TÉCNICA

- La 2^a JORNADA (FINAL DE MADRID) por equipos en Gimnasia Artística Masculina y por conjuntos en Gimnasia Artística Femenina es clasificatoria para la Final Autonómica y sólo se convoca para las categorías de ésta competición del Deporte Infantil.
- Es imprescindible que en la Hoja de Inscripción definitiva se haga constar si la inscripción es para una u otra competición (1^a ó 2^a Jornada)
- Los equipos de procedencia de municipios de fuera de la Ciudad de Madrid, deberán hacer solicitud expresa para su participación en ésta competición la cual será valorada por el Departamento de Programas Deportivos de la Dirección General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid que determinará su inclusión o no en dicha competición.

4

FASES DE
COMPETICIÓN

4

FASES DE COMPETICIÓN

4. FASES DE COMPETICIÓN

1^a JORNADA

JORNADA DE PROMOCIÓN

12 de marzo de 2011

Centro Deportivo Municipal Arganzuela

Se desarrollará de la siguiente manera:

Esta Jornada será doble, estando dividida en dos convocatorias. Una vez conocida la participación, podrá ser dividida en mañana y tarde (tan sólo sí fuera muy numerosa) o en dos horas distintas de la mañana (sí el número de participantes lo permitiera).

Se comunicarán las horas de la convocatoria con la debida antelación.

- COMPETICION POR EQUIPOS

Gimnasia Artística Femenina y Gimnasia Artística Masculina

Primera convocatoria: Categorías Mini-Benjamín, Benjamín y Alevín
(G. A. Femenina)

Segunda convocatoria: Categorías Infantil y Cadete (G. A. Femenina)
Todas las categorías (G. A. Masculina)

- Al finalizar la competición se realizará la entrega de trofeos y recuerdos.
- LA CATEGORÍA MINI-BENJAMÍN NO TENDRÁ CLASIFICACIÓN, dada la temprana edad de los participantes, pero cada uno obtendrá un recuerdo, igual para todos/as.

4

FASES DE COMPETICIÓN

2^a JORNADA

FINAL DE MADRID JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

2 de abril de 2011

Centro Deportivo Municipal San Blas

Se desarrollará en una única jornada, DE TARDE. De ella saldrán los dos equipos y conjuntos de cada categoría que acudirán a la Final Autonómica. La clasificación se obtendrá de las notas obtenidas en la competición de esta jornada.

La competición será por CONJUNTOS en Gimnasia Artística Femenina y por EQUIPOS en Gimnasia Artística Masculina, para las categorías de Benjamín, Alevín e Infantil.

Tras la competición se realizará la entrega de Trofeos (ver Premios y Recuerdos).

Los dos primeros equipos (Gimnasia Artística Masculina) y dos primeros Conjuntos (Gimnasia Artística Femenina) quedarán clasificados para la Final Autonómica (o el número que determine la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid)

Las fechas de las jornadas pueden sufrir alguna variación, que se comunicará oportunamente.

FASE FINAL AUTONÓMICA

Se desarrollará en una única jornada. Está organizada por la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid. Esta Fase se rige por una Normativa específica que deberán conocer todos los equipos participantes clasificados para ésta Fase.

Se celebrará en fecha y lugar a determinar por la organización de ésta Fase.

5

REGLAMENTO
TÉCNICO
ESPECÍFICO

5

REGLAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

5. REGLAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

5.1. NORMAS

- a) Los Equipos y los Conjuntos estarán formados por cinco gimnastas, puntuando las cuatro mejores notas, por tanto un equipo o conjunto puede estar formado por cuatro gimnastas.
En Gimnasia Artística Femenina, en la modalidad de Conjuntos, puntuarán en salto las cuatro mejores notas; en suelo se puntuará al conjunto. La nota de suelo se multiplicará por cuatro. La nota final será la suma de las cuatro mejores notas de salto, más la nota de suelo multiplicada por cuatro.
La nota del ejercicio de suelo será un 50% para la composición del ejercicio, y un 50% para la ejecución del mismo.
- b) Todos los/as gimnastas de un mismo equipo y/o conjunto deberán llevar idéntica equipación.
 - Las gimnastas de un mismo equipo deberán llevar el mismo maillot.
 - Se permite el uso de maillot, con o sin mangas (poco escotado).
 - En las categorías Infantil y Cadete, está permitido el uso de mallas o de mono.
 - No se permitirá ningún tipo de joyería o bisutería.
- c) Para la jornada de conjuntos será obligatorio presentar un CD POR CONJUNTO con el nombre y la categoría del mismo, además estará PREPARADA PARA LA ACTUACIÓN. Se evitarán grabaciones de mala calidad. NO EN CINTA CASETE.
- d) No se podrán hacer cambios de gimnastas con relación a la inscripción definitiva que se entregue el 18 de febrero de 2011 (salvo causas de fuerza mayor).
- e) La clasificación se obtendrá con la suma de las NOTAS del equipo en los dos aparatos. Las Notas serán leídas al finalizar cada jornada.
- f) Se establece que no podrá participar en esta competición ningún/a gimnasta que pertenezca a la Serie Preferente (según indica el Reglamento General y de Régimen Disciplinario de la Serie Básica del Deporte Infantil de la Comunidad de Madrid).

5

REGLAMENTO TÉCNICO ESPECÍFICO

5.2. RÉGIMEN DISCIPLINARIO

- a) Dado el carácter de la Competición, no se admitirán reclamaciones sobre las notas.
- b) Los entrenadores/as, acompañantes y público en general, deben dar ejemplo ante los gimnastas. Todo comportamiento antideportivo será motivo de sanción.
- c) Los entrenadores/as son los responsables de sus gimnastas, no sólo durante la actuación de las mismas, sino también cuando no actúan, ya que pueden interferir en el desarrollo de la competición. Esto, así como el abandono en la zona de competición, de vestimenta, etc., podrá acarrear sanciones al equipo que en ello incurra.
- d) Todos los entrenadores/as deberán presentar antes de comenzar cada jornada, la Ficha de Delegado/a debidamente cumplimentada, con la que serán acreditados, no pudiendo permanecer en la zona de competición ninguna persona sin la debida acreditación. Deberán llevar siempre las fichas de sus gimnastas, debidamente cumplimentadas y selladas que les podrán ser requeridas en cualquier momento de la Competición.

Lo que no se contemple en esta Normativa, se regirá por la Normativa General de los XXXI JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES, y el Código de la Federación Española de Gimnasia (con las especificaciones precisas para la Serie Básica que comunique la Dirección Técnica de Gimnasia Artística de la Federación Madrileña de Gimnasia).

6

COMITÉ DE
COMPETICIÓN
DE GIMNASIA
ARTÍSTICA

6

COMITÉ DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA

6. COMITÉ DE COMPETICIÓN DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Existirán Comités de Competición en todas las Fases de la Competición, formados por un representante de la Dirección General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid y un Representante de la Federación Madrileña de Gimnasia. Las decisiones de este Comité, serán inapelables.

6.1. PROCEDIMIENTO DE RECLAMACIÓN

El proceso y plazos de reclamación y recursos será el estipulado en la Normativa General de los XXXI Juegos Deportivos Municipales.

7

PREMIOS

7

PREMIOS

7. PREMIOS

1^a JORNADA

JORNADA DE PROMOCIÓN

Tendrán Medalla y Trofeo los tres primeros equipos clasificados de cada categoría (a excepción de la categoría Mini- Benjamín). Los clasificados 4º, 5º y 6º recibirán recuerdos, así como todos los participantes de la Categoría Mini- Benjamín.

CATEGORÍA	TROFEOS	MEDALLAS	RECUERDOS
Mini-Benjamín	NO	NO	A TODOS LOS PARTICIPANTES
Benjamín	1º, 2º y 3º	1º, 2º y 3º	4º , 5º y 6º
Alevín	1º, 2º y 3º	1º, 2º y 3º	4º , 5º y 6º
Infantil	1º, 2º y 3º	1º, 2º y 3º	4º , 5º y 6º

2^a JORNADA

FINAL DE MADRID JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES

Tendrán Medallas y Trofeo los tres primeros equipos/conjuntos clasificados de las categorías: Benjamín, Alevín e Infantil (Masculino y Femenino). Los equipos clasificados 4º, 5º y 6º recibirán recuerdos.

8

PLANIFICACIÓN



8

PLANIFICACIÓN

8. PLANIFICACIÓN

XXXI Juegos Deportivos Municipales AGENDA DE GIMNASIA ARTÍSTICA

PLANIFICACIÓN	ENERO	Día 21	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de Preinscripciones y recogida del número de clave para inscripción por Internet
	FEBRERO	Día 18	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de Inscripciones definitivas y de la Hoja de Inscripción del Equipos Presentación Fichas Individuales y Delegado/a
	MARZO	Día 2	<ul style="list-style-type: none"> Sorteo del orden de participación: 12: 30 horas Lugar: Centro Deportivo Municipal Arganzuela Alicante, 14
	MARZO	Día 12	<p>JORNADA DE PROMOCIÓN Lugar: Centro Deportivo Municipal Arganzuela Alicante, 14</p> <p>1ª CONVOCATORIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Equipos – Mini-Benjamín, Benjamín, Alevín (Gimnasia Artística Femenina) Entrega de trofeos y recuerdos. <p>2ª CONVOCATORIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Equipos Infantil y Cadete (Gimnasia Artística Femenina) y <u>todos</u> de Gimnasia Artística masculina Entrega de trofeos y recuerdos.
	ABRIL:	Día 2	<p>FINAL DE MADRID JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES (Jornada de Tarde) Lugar: Centro Deportivo Municipal San Blas Arcos del Jalón, 59</p> <ul style="list-style-type: none"> Equipos Gimnasia Artística Masculina y Conjuntos Gimnasia Artística Femenina – Benjamín, Alevín e infantil. Entrega de trofeos y recuerdos. <p>CLASIFICATORIO PARA FINAL AUTONOMICA</p>
	MAYO		<p><u>FINAL AUTONOMICA.</u></p> <p>Lugar: A DETERMINAR (COMUNIDAD DE MADRID)</p> <ul style="list-style-type: none"> Conjuntos Gimnasia Artística Femenina Y EQUIPOS Gimnasia Artística Masculina – Benjamín, Alevín e Infantil.

9

EJERCICIOS Y
NORMATIVA

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

9. EJERCICIOS Y NORMATIVA

9.1 GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA – COMPETICIÓN POR EQUIPOS REGLAMENTO TÉCNICO

Artículo 1 (Salto)

- 1.1 Se realizará un solo salto
- 1.2 Sólo se permitirá un segundo intento si el trampolín, plinto, o colchón no han sido tocados
- 1.3 Se permitirá al entrenador/a colocarse en un lateral del plinto o colchón, en casos excepcionales, siempre sin tocar al gimnasta. La ayuda del entrenador/a, implicará salto nulo.

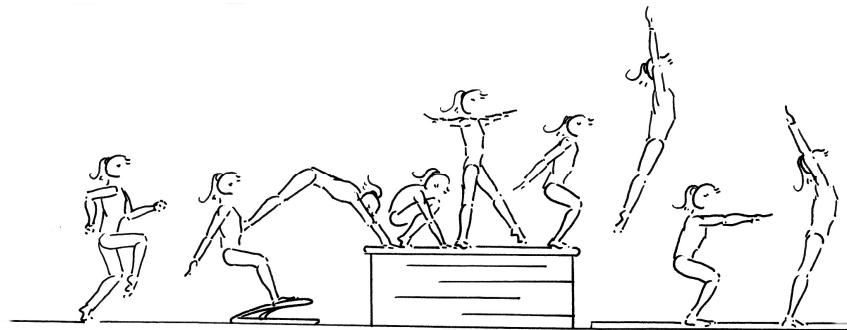
Artículo 2 (Suelo)

- 2.1. Los ejercicios serán realizados por cada gimnasta individualmente sobre una fila de colchonetas, en el orden y sentido expresado en los textos y dibujos. Los ejercicios no llevarán música, comenzando el mismo cuando el Juez dé entrada al gimnasta.
- 2.2. Se utilizará una pista de gimnasia artística o bien colchonetas cubiertas por un tapiz

9

EJERCICIOS DE SALTO - GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

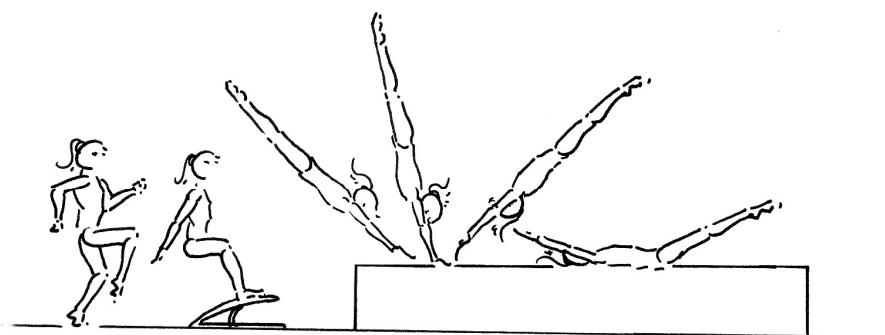
Categorías: Mini-Benjamín y Benjamín Masculino



EJERCICIOS Y NORMATIVA

- 1 solo salto
- 5 cajones de plinto
- 1 ó 2 trampolines

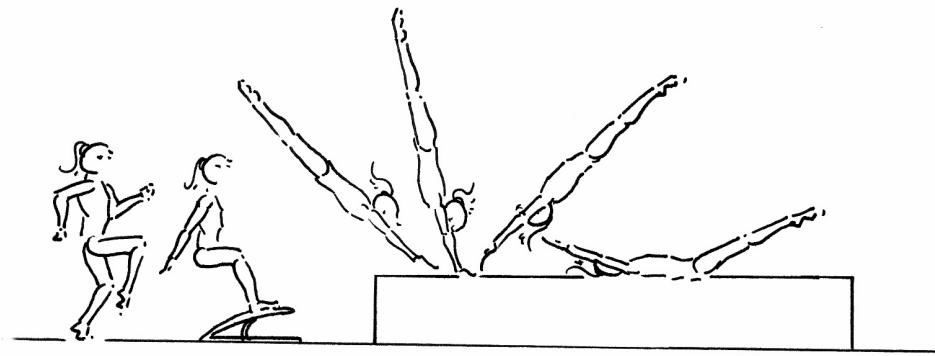
Categoría: Alevín Masculino



- 1 solo salto
- 1 colchón de 40 cm.
- 1 ó 2 trampolines

9

Categoría: Infantil Masculino



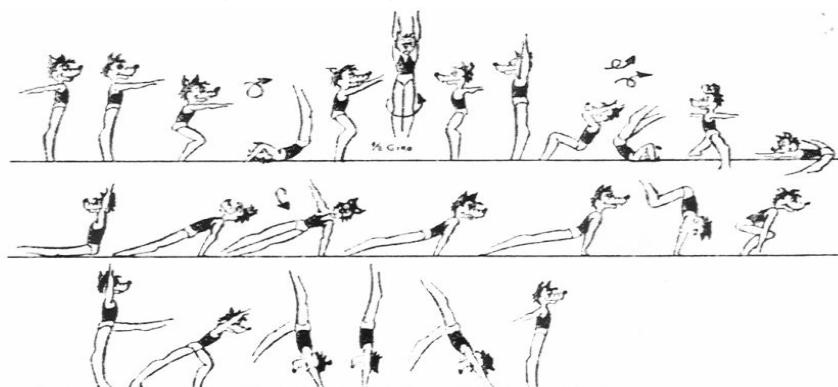
EJERCICIOS Y NORMATIVA

1 solo salto

- 2 colchones de 40 cm.
- 1 ó 2 trampolines

EJERCICIOS DE SUELO - GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

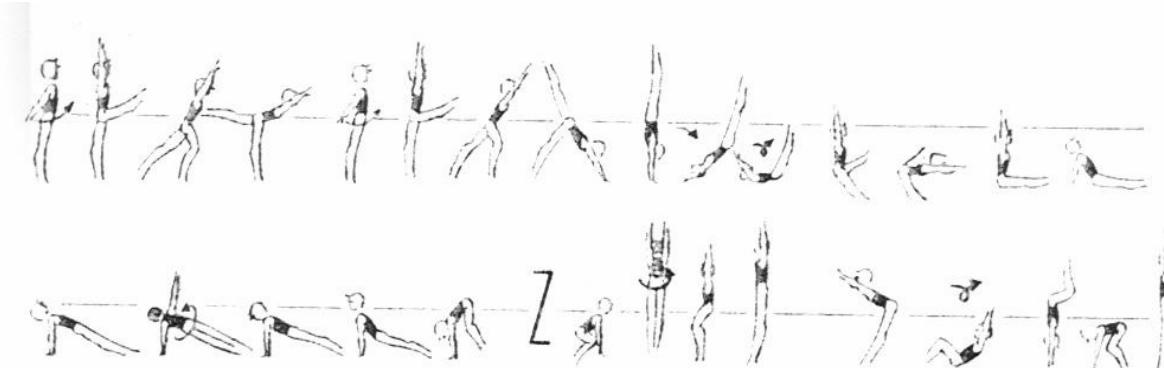
Categorías: Mini– Benjamín y Benjamín



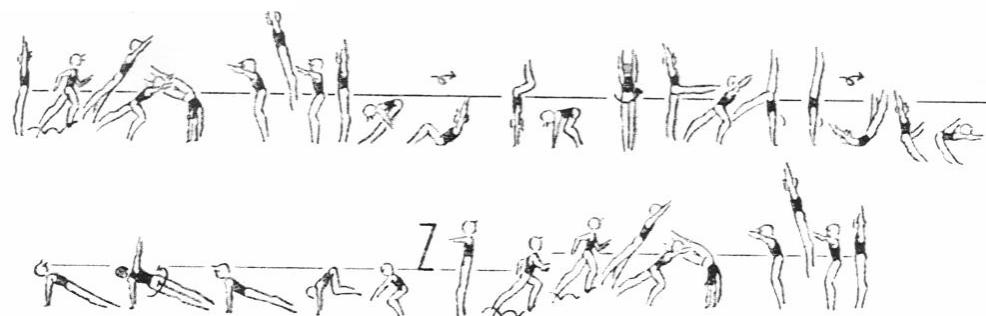
9

EJERCICIOS Y
NORMATIVA

Categoría: Alevín



Categoría: Infantil



9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

Categoría: Mini-Benjamín y Benjamín

SALTO:

- Realizar carrera, entre manos piernas juntas y flexionadas a quedar en cucillas sobre el plinto, dos o tres pasos, salto en extensión con piernas juntas recepcionando en el suelo.

SUELO:

- Desde la posición de pies firmes, voltereta adelante agrupada a levantarse (2 puntos), realizar un salto vertical con $\frac{1}{2}$ giro a la posición de firmes (1 punto), de esta posición rodar hacia atrás flexionando las piernas, voltereta atrás agrupadas apoyando las piernas abiertas (2 puntos), dejándose caer hacia atrás a la posición de sentado piernas abiertas-sapo-(1 punto).
- Sentarse con piernas juntas cuerpo recto, apoyar manos por detrás del cuerpo, levantando la cadera del suelo para realizar $\frac{1}{2}$ giro sobre un brazo (1 punto), a quedar en apoyo facial con los brazos rectos, impulsando piernas agrupadas entre manos para levantarse a posición de firmes (1 punto).
- Levantar una pierna recta delante y hacer un apoyo invertido-pino de brazos- sin pararlo, bajando a la posición vertical y firmes para terminar (2 puntos).

Categoría: Alevín

SALTO:

- Realizar la primera parte de la paloma, batiendo con dos pies, sobre uno o dos trampolines (técnica por debajo), sobre un colchón de 40 cm., a caer de espaldas a bloqueo y extensión.

SUELO:

- Desde la posición de firmes adelantar una pierna para apoyarse en ella y levantar otra por detrás hasta la horizontal, llevando los brazos adelante-plancha facial- manteniendo la posición 2 segundos (2 puntos) volviendo a posición de firmes adelantar una pierna para apoyar manos en el suelo y elevar piernas-pino- (2 puntos), voltear adelante con brazos rectos y abriendo piernas flexionar el cuerpo entre ellas-sapo- (2 puntos).

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

- Sentarse con las piernas juntas cuerpo recto, apoyar manos por detrás del cuerpo, levantando la cadera del suelo para realizar $\frac{1}{2}$ giro sobre el brazo, a quedar en apoyo facial con los dos brazos rectos, impulsando piernas agrupadas entre manos para levantarse con salto $\frac{1}{2}$ giro a posición de firmes (2 puntos). Dejarse caer hacia atrás para realizar voltereta atrás agrupada hasta la posición de firmes para terminar (2 puntos).

Categoría: Infantil

SALTO:

- Realizar la primera parte de la paloma, batiendo con dos pies, sobre uno o dos trampolines (técnica por debajo), sobre dos colchones de 40 cm. cada uno, (80 cm. de altura) a caer de espaldas a bloqueo y extensión.

SUELO:

- Desde la posición de firmes, realizar tres pasos de carrera seguido de una rondada a caer piernas juntas y salto vertical (2 puntos), rodar hacia atrás para hacer voltereta agrupada atrás (2 puntos) con salto con $\frac{1}{2}$ giro a firmes.
- Adelantar una pierna para apoyar manos en el suelo y elevar piernas-pino- voltear adelante con brazos rectos y abriendo piernas flexionar el cuerpo entre ellas-sapo- (2 puntos).
- Sentarse con piernas juntas cuerpo recto apoyar manos por detrás del cuerpo levantando la cadera del suelo para realizar $\frac{1}{2}$ giro sobre un brazo a quedar en apoyo facial con los dos brazos rectos, impulsando piernas agrupadas entre manos para levantarse con un salto $\frac{1}{2}$ giro a posición de firmes (2 puntos).

Tres pasos de carrera seguidos de una rondada salto vertical a la posición de firmes (2 puntos).

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

FALTAS DE EJECUCIÓN Y DE POSTURA

Con el factor de ejecución, se registran todas las deducciones por faltas técnicas y de compostura cometidas durante la presentación del ejercicio.

Las faltas técnicas y de compostura se reparten en cuatro categorías:

- Pequeña falta 0,10 puntos
- Falta Media 0,20 puntos
- Falta Grave 0,40 puntos
- Caída 0,50 puntos

PEQUEÑA FALTA

- Una ejecución casi perfecta con pequeñas imprecisiones, ligeras desviaciones con relación a la presentación correcta.

FALTA MEDIA

- Una desviación importante con relación a una ejecución irreprochable

FALTA GRAVE

- Una desviación fundamental con relación a una ejecución perfecta

CAÍDA

- Una caída sobre o desde el aparato.

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

9.2 GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA – COMPETICIÓN POR EQUIPOS REGLAMENTO TÉCNICO

Artículo 1 (Salto)

- 1.1 Se realizará un solo salto
- 1.2 Sólo se permitirá un segundo intento si el trampolín, plinto, o colchón no han sido tocados
- 1.3 Se permitirá al entrenador/a colocarse en un lateral del plinto o colchón, en casos excepcionales, siempre sin tocar al gimnasta. La ayuda del entrenador/a, implicará salto nulo.

Artículo 2 (Suelo)

- 2.1 El ejercicio de suelo estará compuesto por las series obligatorias, no pudiéndose incluir en ningún caso elementos acrobáticos o saltos gimnásticos que no sean los especificados en los gráficos. La música (en conjuntos) y la rítmica serán libres a elección del entrenador. La inclusión de un elemento no contemplado será motivo de penalización en la nota final.
- 2.2 Se utilizará una pista de Gimnasia Artística o bien colchonetas cubiertas por un tapiz o en último caso un tapiz de Gimnasia Rítmica.
- 2.3 Las series acrobáticas se realizarán siempre en sentido perpendicular a la posición de los jueces, es decir, de izquierda a derecha o de derecha a izquierda. (En conjuntos será obligatorio que todas las gimnastas las realicen a la vez y en el mismo sentido).
- 2.4 En conjuntos, tanto la parte de rítmica como la serie gimnástica se podrán realizar libremente por todo el tapiz, siendo obligatorio que la serie gimnástica la realicen todas las gimnastas a la vez, aunque no sea en el mismo sentido.
- 2.5 Las tres series obligatorias han de unirse de forma coreográfica incluyendo movimientos rítmicos sincronizados; esta parte del ejercicio se denomina composición y el entrenador/a es libre a la hora de realizar su montaje, siempre que no incluya elementos no permitidos.
- 2.6 En equipos: los ejercicios serán realizados por cada gimnasta individualmente sobre una fila de colchonetas, en el orden y sentidos expresados en los textos y dibujos.
- 2.7 En conjuntos: La música podrá ser orquestal o instrumental, no estando permitida la música con voz. Ha de estar registrada en la pista número 1 del CD; debidamente cumplimentada con el nombre del equipo y la categoría a la que pertenece. La duración será de 1'10" a 1'30".

9

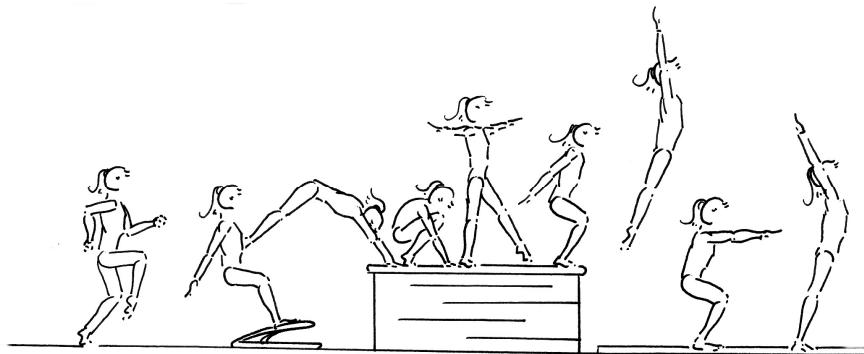
EJERCICIOS Y NORMATIVA

2.8 En equipos: los ejercicios de suelo no llevarán música, comenzando cuando la Juez dé entrada a la gimnasta.

2.9 La ayuda por parte del entrenador/a implicará ejercicio nulo.

EJERCICIOS DE SUELO – GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

Categorías: Mini–Benjamín y Benjamín



Fase 1. Entre manos piernas juntas y flexionadas a quedar en cuclillas sobre el plinto.

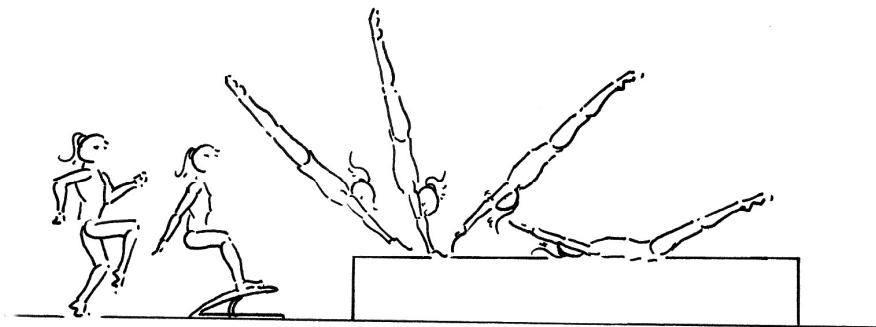
Fase 2. Dos o tres pasos sobre el plinto.

Fase 3. Salto en extensión con piernas juntas recepcionando en el suelo.

- 1 solo salto
- 5 cajones de plinto
- 1 ó 2 trampolines

9

Categorías: Alevín, Infantil



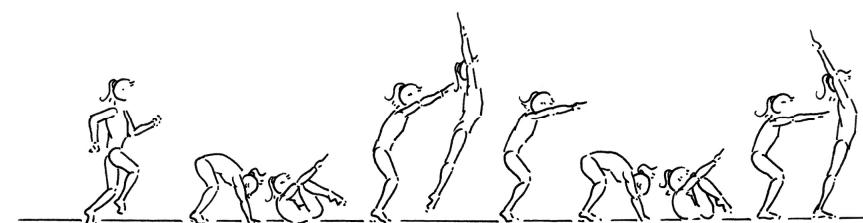
EJERCICIOS Y NORMATIVA

Realizar la primera parte de la paloma, batiendo con dos pies, sobre uno o dos trampolines (técnica por debajo), sobre un colchón de 40 cm., a caer de espaldas a bloqueo y extensión.

- 1 solo salto
- 1 colchón de 40 cm
- 1 ó 2 trampolines

EJERCICIOS DE SUELO – GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

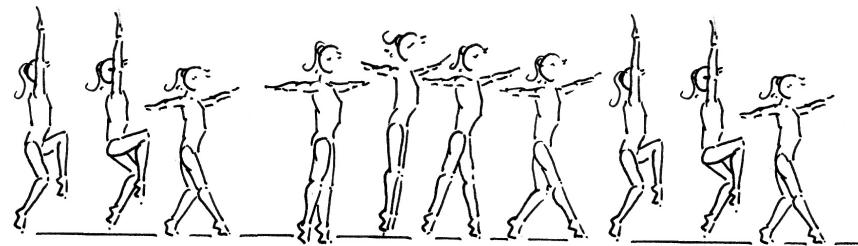
Categoría: Mini– Benjamín



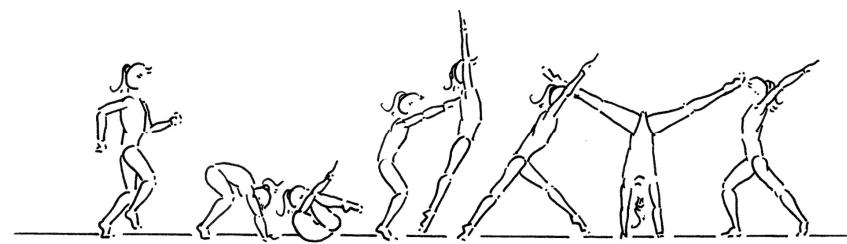
1ª Serie acrobática: voltereta adelante – salto – voltereta adelante.

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA



2^a Serie gimnástica: galope – doble paso– galope

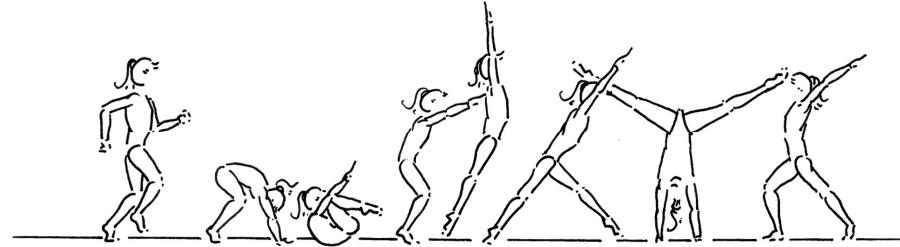


3^a Serie acrobática: voltereta adelante – salto – rueda lateral.

Las series se realizarán en el orden que se describen

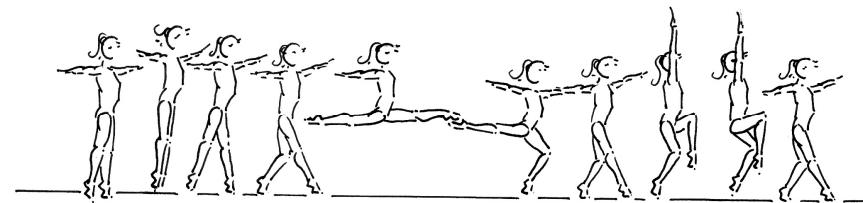
9

Categorías: Benjamín y Alevín



EJERCICIOS Y
NORMATIVA

1º Serie acrobática tres pasos de carrera – voltereta adelante – salto – rueda lateral

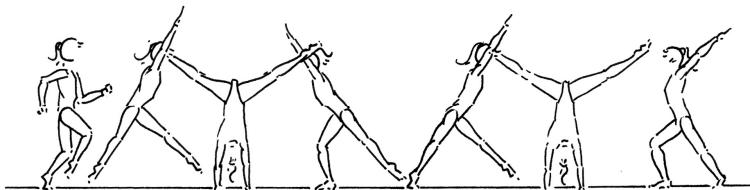


2º Serie gimnástica: zancada –galope

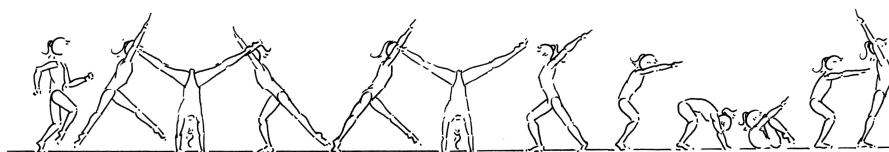
9

EJERCICIOS Y
NORMATIVA

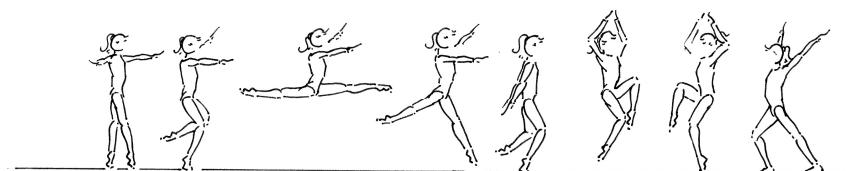
Categoría: Infantil



3^a Serie acrobática: tres pasos de carrera – rueda lateral – rueda lateral
Las series se realizarán en el orden que se describen



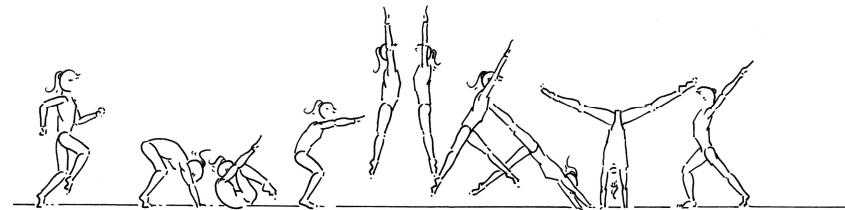
1^a Serie acrobática: tres pasos de carrera – rueda lateral – rueda lateral – cuarto de giro (1/4) – voltereta adelante a levantarse con pies juntos



2^a Serie gimnástica: zancada – galope con medio giro (180°)

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA



3^a Serie acrobática: tres pasos de carrera – voltereta adelante – salto en extensión con giro (360º)– rueda lateral

Las series se realizarán en el orden que se describen

CÓDIGO DE PUNTUACIÓN

FALTA LEVE:

- | | |
|---|-------------------|
| • Ligero desequilibrio | hasta 0.15 puntos |
| • Un paso en la recepción | 0.10 puntos |
| • Pequeñas incorrecciones de piernas y brazos | hasta 0.15 puntos |
| • Falta de ritmo durante el ejercicio | 0.10 puntos |

FALTA MEDIA:

- | | |
|--|-------------------|
| • Falta de un elemento específico | c/u 0.20 puntos |
| • Piernas separadas en la voltereta | hasta 0.30 puntos |
| • Insuficiente posición agrupada en la voltereta | hasta 0.30 puntos |
| • Piernas flexionadas en la rondada | hasta 0.30 puntos |
| • Falta de dinamismo en las series | hasta 0.20 puntos |
| • Falta de amplitud | hasta 0.20 puntos |
| • Falta de acompañamiento musical | 0.30 puntos |
| • Dos o más pasos en la recepción | hasta 0.30 puntos |

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

FALTA GRAVE:

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| • Caída del o sobre el aparato | 0.50 puntos |
| • Apoyo de una o dos manos | 0.40 puntos |
| • Caída de rodillas | 0.50 puntos |
| • Elemento fuera de normativa | 0.50 puntos |

SUELO – Jurado de Composición

1.- PENALIZACIONES ESPECÍFICAS

Formaciones:

- | | |
|------------------------------|-------------|
| • formaciones mal ejecutadas | c.v.h. 0.50 |
| • formaciones no acabadas | c.v.h. 0.50 |
| • formaciones a destiempo | c.v.h. 0.50 |
| • formaciones no variadas | c.v.h. 0.50 |

(Mínimo tres formaciones diferentes. La utilizada para la serie gimnástica contará como una formación, no así las de las series acrobáticas).

Sincronismo:

- | | |
|------------------------------------|-------------|
| • elementos ejecutados a destiempo | c.v.h. 0.30 |
|------------------------------------|-------------|

Uso del practicable:

- | | |
|--------------------------|---------|
| • ocupación insuficiente | h. 0.20 |
|--------------------------|---------|

Variedad–Alternancia:

- | | |
|----------------------------------|---------|
| • falta de partes rápidas-lentas | h. 0.20 |
| • cambios de ritmo | h. 0.20 |

Uso del espacio:

- | | |
|--------------------------------|---------|
| • niveles de espacio no usados | h. 0.20 |
| • siempre en el mismo espacio | h. 0.20 |

Relación:

- | | |
|---|------|
| • falta de relación entre las gimnastas | 0.20 |
|---|------|

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

Música:

- falta de armonía entre música y ejercicio h. 0.10

2.- PENALIZACIONES A DESCONTAR DE LA NOTA FINAL

- Presentación antes o después de la señal de la juez 0.10
- Tiempo corto o largo (1'10"-1'30") 0.10
- Salida del practicable (por cada gimnasta) 0.10
- Falta de un elemento obligatorio (por gimnasta) c.v. 0.50
- Romper una serie (por gimnasta) c.v. 0.20
- No realizar una serie obligatoria (por gimnasta) c.v. 1.00
- Ubicación incorrecta de las series respecto a la juez c.v. 2.00
- Maillots diferentes (por gimnasta) c.v. 0.50
- Series no realizadas en el orden obligatorio 1.00
- Inclusión de elementos no permitidos (por gimnasta) c.v. 0.50

*(Se considerarán elementos no permitidos, todos aquellos, rítmicos o acrobáticos, que figuren en el Código F.I.G.; si pudiendo incluir variantes de elementos que no figuren en el Código).
(No se podrán repetir los elementos de las series, fuera de las mismas).*

SUELO – Jurado de ejecución

1.- PENALIZACIONES ESPECÍFICAS

- Insuficiente posición agrupada en las volteretas h. 0.20
- Voltereta a levantarse con una pierna 0.30
- Apoyo excesivo de manos en la voltereta h. 0.20
- Abertura insuficiente de piernas en las ruedas h. 0.15
- Falta de repulsión en las ruedas h. 0.20
- Piernas separadas en los saltos h. 0.15
- Falta de altura h. 0.20
- Falta de giro en el salto con 360° h. 0.20
- Falta de altura en los saltos gimnásticos c.v.h. 0.20
- Abertura insuficiente de las piernas c.v.h. 0.15

9

EJERCICIOS Y NORMATIVA

2.- PENALIZACIONES GENERALES DE SALTO Y SUELO

• Falta de amplitud	h. 0.20
• Piernas separadas	h. 0.15
• Abertura insuficiente de piernas	h. 0.15
• Posición incorrecta del cuerpo, brazos, piernas y pies	h. 0.20
• Desequilibrio leve en la recepción	0.05
• 1 paso en la recepción	0.10
• 2 pasos en la recepción	0.20
• 3 pasos en la recepción	0.30
• Más de tres pasos en la recepción	0.40
• Apoyo de una o dos manos al levantarse de la voltereta	0.40
• Caída del o sobre el aparato- caída de rodillas	0.50
• Parada sobre el trampolín (salto)	Nulo
• Pisar el potro con los pies en la pídola (salto)	2.00
• Apoyo de rodillas en el plinto (salto)	2.00
• Pisar el trampolín más de una vez	0.50
• Falta de ritmo	h. 0.10
• Pausa más de 2"	h. 0.10
• Falta de dinamismo	h. 0.20

10

INSCRIPCIÓN

HOJA DE PRE-INSCRIPCIÓN

GIMNASIA ARTÍSTICA XXXI JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES 2010- 2011

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

(Señalar lo que proceda)

Escuela /Colegio/Club			
Entrenador/a			
Teléfono de contacto	Nº de Fax (*)		
Dirección de la entidad:	Calle/plaza		
	Nº	Código Postal	
Teléfono	Distrito		
Correo electrónico (*)			

(*) Datos muy importantes para envío de información

Categoría	JORNADA DE PROMOCION 12 marzo 2011		FINAL DE MADRID J.D.M. 2 abril 2011		
	Nº Equipos	Nº Gimnastas	Conjuntos G.A.F.	Equipos G.A.M	Nº Gimnastas
MINI-BENJAMÍN					
BENJAMÍN					
ALEVÍN					
INFANTIL					
<i>TOTAL</i>					

Nota: se ruega poner el nº de equipos/ conjuntos mas aproximado a la cifra real.

Sello del Centro Deportivo Municipal
y/o sello del club/entidad

Firma del entrenador/a de Procedencia

HOJA DE INSCRIPCIÓN DEFINITIVA
GIMNASIA ARTISTICA
XXXI JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES 2010-2011

- GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA JORNADA DE COLCHONETAS
 GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA FINAL DE MADRID
(Clasificatorio para Autonómico)

Escuela/Colegio/Club

Correo electrónico

NOMBRE EQUIPO:	CATEGORÍA:	
Nombre Gimnasta	Apellidos Gimnasta	Fecha de nacimiento

NOMBRE EQUIPO:	CATEGORÍA:	
Nombre Gimnasta	Apellidos Gimnasta	Fecha de nacimiento

NOMBRE EQUIPO:	CATEGORÍA:	
Nombre Gimnasta	Apellidos Gimnasta	Fecha de nacimiento

NOMBRE EQUIPO:	CATEGORÍA:	
Nombre Gimnasta	Apellidos Gimnasta	Fecha de nacimiento

La presente Hoja de Inscripción deberá estar en la Oficina de Promoción Deportiva correspondiente, antes del 18/02/2011. Una vez tramitada, se remitirá al Distrito de Arganzuela. Fax: 91 527 29 73, o al correo electrónico: rodriguezgp@munimadrid.es. Además, será obligatorio haber realizado la inscripción de deportistas en Internet en la página www.munimadrid.es/inscripcionjdm/index.htm