



# **NORMATIVA E PROGRAMA TÉCNICO PROMOGYM XAM AUTONÓMICO 2025**



## **NORMATIVA TÉCNICA PROMOGYM GAM – AUTONÓMICA 2025**

### **CATEGORIAS Y EDADES**

<u><b>PROMO</b></u>		<u><b>BASE</b></u>	
PROMO 1	<i>7,8 y 9 años 2018-2017-2016</i>	<i>BASE 1</i>	<i>Hasta 9 años 2018-2016</i>
PROMO 2	<i>10-11 años 2015-2014</i>	<i>BASE 2</i>	<i>Hasta 11 años 2018-2014</i>
PROMO 3	<i>12-13 años 2013-2012</i>	<i>BASE 3</i>	<i>Hasta 13 años 2018-2012</i>
PROMO 4	<i>14 años ó más 2011 y anteriores</i>	<i>BASE 4</i>	<i>Hasta 15 años 2018-2010</i>
		<i>BASE 5</i>	<i>Hasta 17 años 2018-2008</i>

- ✚ Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias, teniendo que poseer Licencia en vigor mínimo tipo B-.
- ✚ En caso de discrepancia entre lo establecido en esta Normativa Técnica y el Reglamento General de competición, prevalecerá lo establecido en el Reglamento General de competición vigente.
- ✚ En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto el código de puntuación de Gimnasia Artística Masculina de la Federación Internacional de Gimnasia.
- ✚ Los aparatos de competición serán: Suelo, Caballo con Arcos, Anillas, Salto, Paralelas y Barra Fija.
- ✚ Toda modificación de los aparatos será especificada en la Normativa Técnica de cada categoría.
- ✚ Está permitido cambiar de las categorías BASE a los niveles de PROMOGYM siempre y cuando se compita en una categoría superior a la que correspondería al gimnasta por edad.
- ✚ Los cambios de categoría deben ser siempre notificados al comité correspondiente de la Federación Gallega de Gimnasia con anterioridad de la celebración del evento.

## **PROGRAMA TÉCNICO**

- ✚ Los gimnastas realizarán un ejercicio obligatorio en cada uno de los 6 aparatos de GAM.
- ✚ El contenido de los ejercicios debe corresponder al Reglamento Técnico de su respectivo Nivel.
- ✚ Para el cálculo de la nota de los ejercicios se seguirá la estructura del código FIG, calculándose en todos los aparatos dos notas separadas: Dificultad “D” y Ejecución “E”.

### **Cálculo de la Nota “D”**

#### **PROMO 1 a 4.**

- ✚ En todos los aparatos, menos en salto, el ejercicio se compondrá de 4 secciones con un valor de 1 Punto cada una.
- ✚ Cada sección está compuesta por una serie de elementos y movimientos. La no presentación total de esta ó el no reconocimiento de algún elemento supondrá la pérdida del valor total de la sección.
- ✚ Sólo existen bonificaciones en las categorías PROMOGYM 3 y 4. Máximo de 1 punto, que se contabilizarán en la nota “D”.

### **Cálculo de la Nota “E”**

- ✚ La presentación del ejercicio vale como máximo 10 Puntos.
- ✚ La falta de presentación de una sección de forma total ó parcial, ó presentarla con una falta grande en ejecución que no permite el reconocimiento del elemento, supondrá una deducción por ejercicio corto quedando de la siguiente forma:

<b>SECCIONES</b>	<b>EVALUACIÓN DESDE</b>
<i>4 Secciones</i>	<i>10 puntos</i>
<i>3 Secciones</i>	<i>8 puntos</i>
<i>2 Secciones</i>	<i>6 puntos</i>
<i>1 Sección</i>	<i>4 puntos</i>
<i>Sin secciones</i>	<i>0 puntos</i>



Federación Galega de Ximnasia

R/Carlos Maside s/n 32002-Ourense  
Tlfn.: 988238999 – [www.ximnasia.com](http://www.ximnasia.com)  
C.E.: [info@ximnasia.com](mailto:info@ximnasia.com)



### **Cálculo Nota “Final”**

- ✚ Suma de la Nota “D” y de la Nota “E”
  
- ✚ En cada aparato se establecen unas pautas de ejecución específica de los ejercicios, consistentes en unas penalizaciones adicionales que guían aspectos concretos y que pudieran no estar contempladas en el Código FIG, o estarlo de forma diferente.

SUELO - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y voltereta adelante lanzada a firmes, seguido de otra voltereta adelante a la posición de sentado con piernas juntas y rectas brazos arriba	1 PT			
Apoyar manos por detrás elevando cadera pasando por plancha dorsal pasajera 1/2 giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta firmes	1 PT		Falta de extensión corporal Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevando las piernas a la vertical pasajera (clavo con manos atrás) y rodar adelante hasta la posición de firmes	1 PT		Falta de continuidad	0.3 - 0.5
Dar un paso adelante y rueda lateral a juntar piernas.	1 PT		Falta de continuidad Falta de extensión corporal	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>
Sentido del ejercicio Diagonal + Diagonal				

<b>CABALLO CON ARCOS - PROMOGYM 1</b>				
<b>DIFICULTAD</b>			<b>EJECUCIÓN</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR</b>	<b>BONO</b>	<b>PENALIZACIÓN ADICIONAL</b>	<b>DEDUCCIÓN</b>
Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1 - 0.3 - 0.5 - <1 seg = No reconocimiento - De 1 a 3 seg = -0.3
Vuelo a izquierda y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 PT		No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1 - 0.3 - 0.5 - <1 seg = No reconocimiento - De 1 a 3 seg = -0.3
Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos)	1 PT		Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos) y bajar a la posición de firmes	1 PT		Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>
Altura del Caballo 1'10 cm desde el borde de la colchoneta.				

ANILLAS - PROMOGYM 1				
DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión, piernas atrás + impulso adelante con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados <b>mantener 2 seg.</b> impulso atrás piernas juntas, balanceo adelante y pasar a posición de vela agrupada (2 segundos) , estirar piernas sobre la cara (2 segundos),	1 PT		No mantener 2" las posiciones de mantenimiento.	0.3
Lanzar piernas adelante para toma de vuelo, Vuelo atrás (1)	1 PT		Falta de amplitud en la toma de vuelo. Falta de amplitud en los balanceos. (Cada vez) Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante + Vuelo atrás (2)	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada Vez) Cada vez Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante + Vuelo atrás (3) Soltar anillas a recepcionar en la colchoneta.	1 PT		Falta de amplitud en el balanceo. (Cada vez) Error en la posición del cuerpo. (Cada vez)	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
<b>TOTAL</b>	<b>4 PT</b>			<b>10 PT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Los vuelos por detrás deben realizarse con el ángulo del hombro extendido, un leve arqueamiento de la espalda, y siendo los talones la parte más alta del cuerpo.</li> <li>❖ Los vuelos por delante deben realizarse con los brazos rectos, la cabeza entre los brazos en continuación del pecho redondeado y siendo las puntas la parte más alta del cuerpo.</li> </ul>				