



Fundada en 1926

Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

COMITÉ TÉCNICO NACIONAL DE GIMNASIA ARTÍSTICA VARONIL

PROGRAMA DE OBLIGATORIOS
(2022 – 2024)

NIVEL 1



Para ser utilizado en:

- Copas de convocatoria Nacional
- Encuentros entre 2 o más Clubes



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

NIVEL 1

CONTENIDO

Capítulo 1 Información General del Programa

- Esquema de Edades del Programa de Competencia
- Reglas Generales y Disposiciones
- Especificaciones de Aparatos y Colchones

Capítulo 2 Directrices Generales de Juzgamiento

- Juzgamiento
- Notas Mínimas
- Deducciones por Asistencia
- Deducciones Generales por Aparato y de Comportamiento

Capítulo 1. Información sobre el Programa de NIVEL 1

I. Categorías por edad



Puntuación mínima: 49.50 puntos.

Nota Máxima: 60.00 puntos.

Nota de Partida	9.50
Virtuosismo	0.30
Aterrizaje	0.20
Total, a obtener	10.00



II. Reglas Generales y Disposiciones.

A. Determinación de la edad y del Nivel de competencia.

1. Para todos los casos de este programa, la edad de un gimnasta está determinada por la edad que dicho gimnasta tenga al 31 de diciembre de cada año.
2. Bajo ninguna circunstancia se permitirá la participación en este programa a gimnastas menores de 5 años de edad. Los participantes **deberán cumplir** primero los 5 años de edad, antes de participar en cualquier evento.
3. Los gimnastas tendrán que participar en los eventos programados para este nivel y solo podrán acreditar su pase al nivel 2 en un evento que no sea en su Club.
4. Para pasar al nivel 2 el gimnasta deberá acreditar 52 puntos.

B. Uniformes:

1. En el nivel 1, los gimnastas deberán vestir pantalón corto (short) con calcetas y/o zapatillas o descalzos. En todo el evento, los gimnastas deberán vestir una playera de competencia (no butarga).
2. Los gimnastas durante todo el evento y los calentamientos tienen prohibido descubrirse el torso.
3. No se permite ningún tipo de joyería durante las competencias. Esta es una norma referente al uso de los uniformes.
4. Las violaciones a las normas referentes al uso de los uniformes se penalizarán, bajo advertencia, con una deducción de 0.5 en cada aparato donde suceda. El juez debe advertir a los gimnastas que esta deducción se aplicará en cada evento.

C. De la ayuda a los gimnastas:

1. En barra fija y anillos, es obligatoria la presencia de un asistente, ubicado en una posición adecuada, para cuidar que el gimnasta realice la ejecución de su rutina de manera segura. De igual forma, en salto de caballo deberá ubicarse entre el caballo y el botador o en el área de aterrizaje. En barras paralelas se permitirá la presencia de un asistente. Si un asistente invade el área de manos libres, del caballo con arzones o del hongo, se aplicará una deducción de 0.5 pts.
2. Los gimnastas no tendrán permitido iniciar sus rutinas si un asistente no está ubicado en el aparato, conforme el artículo anterior. Si el asistente se aleja del aparato antes de que el gimnasta termine su rutina, se aplicará una deducción de 0.5 pts.
3. Se permite la ayuda en los casos que sea estrictamente necesaria, y esta solo deberá ser proporcionada por los entrenadores registrados para el evento.

D. Especificaciones de Aparatos y Colchones



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

Capítulo 2. Guía para el juzgamiento.

I. Guía para el juzgamiento.

A. Se aplicará esta guía avalada por el Comité Técnico de la FMG.

B. Juzgamiento: panel de 1 juez árbitro y 1 juez efectivo en el evento de nivel 1, los cuales se sumarán y promediarán las Notas E.

C. Regla de repetición: Normalmente se permite un solo intento por rutina. Sin embargo; si una rutina es interrumpida debido a circunstancias fuera del control de los gimnastas, los gimnastas tendrán, a criterio del juez árbitro, la oportunidad de repetir su ejercicio.

D. Deducciones por ayuda:

1. No habrá deducción alguna en los elementos que se marcan en esta guía como (con ayuda), durante una rutina.
2. Los jueces reconocerán o no dicho ejercicio, si a juicio de ellos, el gimnasta no habría podido hacerlo por sí mismo y sin la ayuda recibida.
3. En anillos, salto de caballo y barra fija se requiere la presencia de un asistente. En los casos en donde se requiere la presencia de un asistente, la rutina no podrá iniciarse si este no se encuentra presente. Si el asistente se retira del aparato antes de que termine la rutina, se aplicará una deducción de 0.5.
4. Todas las asistencias a los gimnastas deberán ser proporcionadas por el entrenador registrado por cada club.

E. Deducciones en la presentación general:

1. Si el gimnasta se cae del aparato la deducción será de 0.5 más aquellas deducciones que se den en la presentación del ejercicio. Si el gimnasta cae, los jueces le anunciarán, que cuenta con 30 segundos para continuar con su rutina. El entrenador podrá preguntar al juez árbitro si al gimnasta se le reconoció o no el ejercicio desde que cayó. El juez árbitro contestará con un SI o un NO al entrenador. **No se permitirá ninguna discusión al respecto.**
2. Si el entrenador habla al gimnasta o hace señales obvias durante su ejecución (por ejemplo: aplaude para indicar el término de los 2 segundos de mantenimiento de un elemento). Se aplicará una deducción de 0.3 de la calificación final del gimnasta. Esta deducción se aplicará una sola vez durante la ejecución de la rutina.
3. Si se utiliza el botador para la entrada en las barras paralelas, este deberá retirarse inmediatamente después de que el gimnasta inicie su rutina (para seguridad del gimnasta). En caso contrario, se aplicará una deducción de 0.3 puntos, por falta en el aparato.
4. La parada de manos momentánea será reconocida, solo si, se realiza dentro de un rango de desviación de la vertical de 15° como máximo.



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

COMITÉ TÉCNICO VARONIL

RUTINA

Nota de Partida	9.50
Virtuosismo	0.30
Aterrizaje	0.20
Total, a obtener	10.00

MANOS LIBRES

CATEGORÍAS	5-6	7-8	9-10	11
------------	-----	-----	------	----



N	DESCRIPCIÓN	Deducciones Generales
1	De firmes, brazos laterales o arriba, un paso al frente, sobre puntas $\frac{1}{4}$ de giro.	- Se aplicarán las deducciones (0.1 – 0.2 - .03) - Caída 0.5 - Faltas por disciplina. 0.3 - Faltas de aparato 0.5
2	Chasse, rueda de carro, $\frac{1}{4}$ de giro de espalda, juntar piernas.	
3	Brazos al frente o arriba, rodada atrás a terminar con piernas abiertas y brazos laterales.	
4	Brazos al frente o arriba, rodada al frente a sentado con piernas juntas, con brazos arriba, separar piernas las piernas (con brazos arriba o laterales) y trasladar el pecho al piso, mantener 1 seg.	
5	Elevar el tronco, juntar piernas a realizar posición vela, sin mantener, e inmediatamente bajar a la posición de parado en firmes.	



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

COMITÉ TÉCNICO VARONIL

Nota de Partida	5.00
Virtuosismo	0.30
Aterrizaje	0.10
Total a obtener	5.60

RUTINA DE ARZONES – HONGO

Nota de Partida	4.50
Virtuosismo	0.00
Aterrizaje	0.10
Total, a obtener	4.40



N	DESCRIPCIÓN	Deducciones Generales
1	De posición de firmes, en un extremo del caballo, saltar al apoyo, y mantener la postura cóncava en pecho.	- Se aplicarán las deducciones (0.1 – 0.2 - .03) - Caída 0.5 - Faltas por disciplina. 0.3 - Faltas de aparato 0.5
2	Recorrer con apoyos alternos hasta el otro extremo. Máximo en 12 apoyos.	
3	Realizar ¼ de recorrido en el extremo, en máximo 6 apoyos (se permite doblar piernas)	
4	Bajarse del caballo con piernas juntas a posición firmes. Y saludar.	

HONGO

N	DESCRIPCIÓN	Deducciones Generales
1	Posición de entrada: Frente al hongo, con piernas separadas, apoyar las manos en el mismo.	- Se aplicarán las deducciones (0.1 – 0.2 - .03) - Caída 0.5 - Faltas por disciplina. 0.3 - Faltas de aparato 0.5
2	Salto a juntar piernas y salto a iniciar ½ círculo. Postura	
3	½ círculo a terminar sobre un colchón, en posición dorsal. Buena postura.	



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

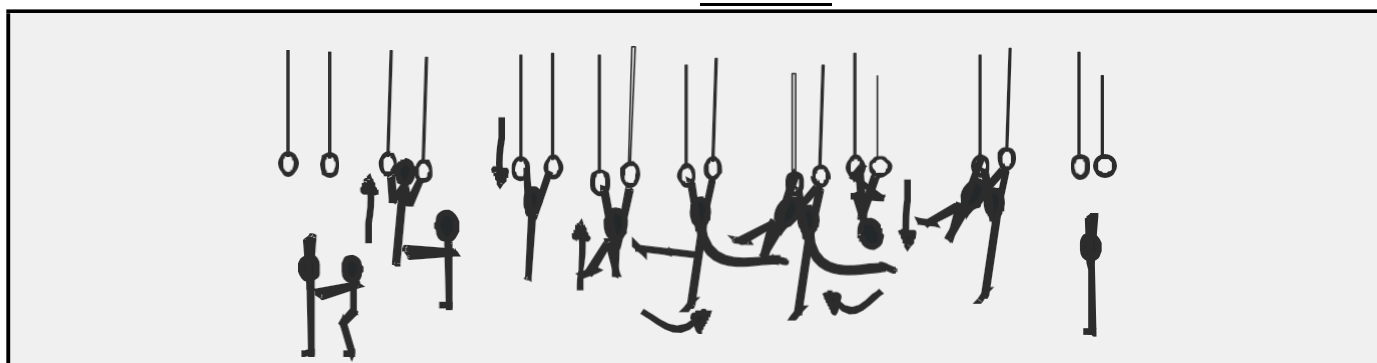
COMITÉ TÉCNICO VARONIL

RUTINA DE

Nota de Partida de 9.50	
Virtuosismo	0.30
Aterrizaje	0.20
Total a obtener	10.00

CATEGORÍAS	5-6	7-8	9-10	11
------------	-----	-----	------	----

ANILLOS



N	DESCRIPCIÓN	Deducciones Generales
1	Desde posición de firmes, elevar brazos a posición vertical. Y con ayuda del entrenador saltar a los anillos. Realizar dominada con ayuda 2".	- Se aplicarán las deducciones (0.1 – 0.2 - .03) - Caída 0.5 - Faltas por disciplina. 0.3 - Faltas de aparato 0.5
2	Extender brazos e inmediatamente realizar escuadra flexionada a 90° y mantener 2".	
3	Impulsar las piernas al frente para realizar balanceo atrás y balanceo al frente, balanceo atrás, balanceo al frente, mínimo a 30° con respecto a la vertical inferior.	
4	A posición invertido agrupado, a 45°, 2".	
5	Bajar lentamente al frente, a extender por completo el cuerpo en la suspensión, mantener 2" y soltar los anillos para aterrizar con piernas juntas.	



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

COMITÉ TÉCNICO VARONIL SALTO DE CABALLO

Carrera, pre-salto, impacto en el botador y <u>SALTO VERTICAL</u> , con aterrizaje controlado.	
Nota de Partida	9.50
Virtuosismo	0.30
Aterrizaje "Plantado"	0.20
Calificación Máxima	10.00

Nota:

1. Para ningún salto se otorgará nota final de cero, a excepción de cuando por error del gimnasta no exista ningún contacto con el botador, entonces se dará nota final de cero.
2. El entrenador deberá permanecer de pie entre el botador y el área de aterrizaje para auxiliar al gimnasta. Los jueces no permitirán que el gimnasta inicie su salto si el entrenador no está colocado en el lugar adecuado
3. El área de aterrizaje deberá ser de 1.80 x 3.60 mts., con una altura mínima de 30 cm, se permiten colchones adicionales.
4. El botador deberá colocarse como máximo a 30 cm alejado del área de aterrizaje.

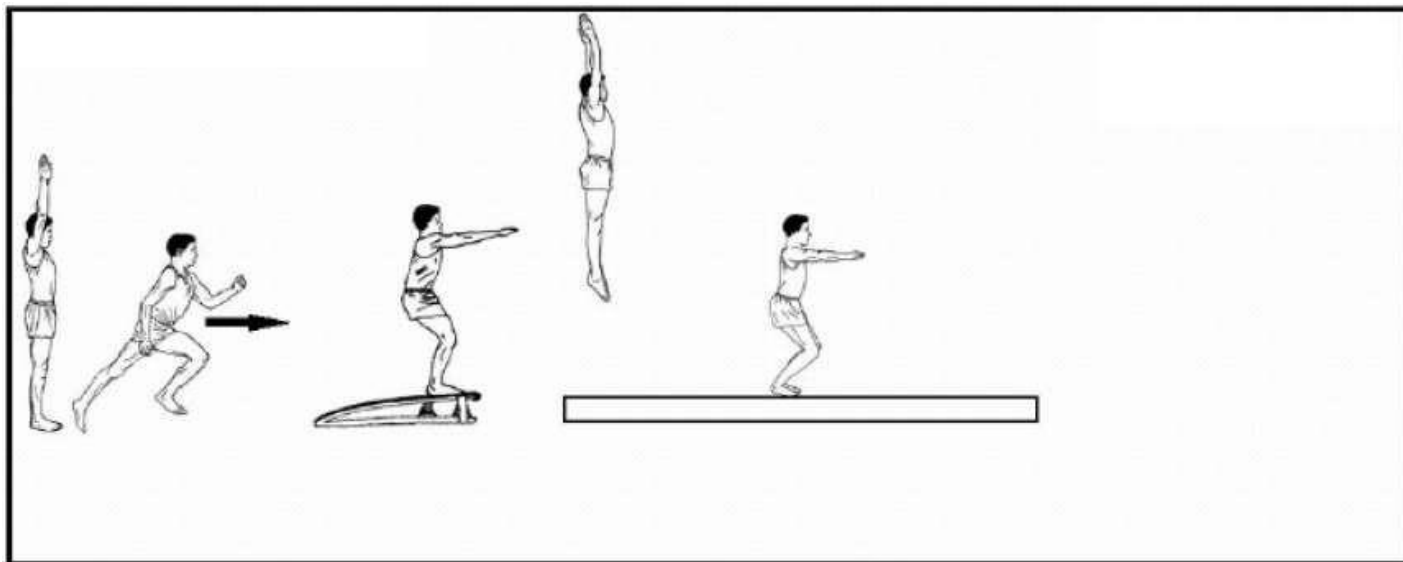
Descripción:		Criterios especiales de Ejecución:
1. La distancia de la carrera es desde 6.a 12 mts,		La carrera deberá mostrar aceleración.
2. Movimiento de carrera cinéticamente coordinado,		Una carrera cinéticamente coordinada se define como: Un balanceo de brazos flexionados donde el codo se eleva al frente y atrás y que se mueven en un plano paralelo.
3. Al momento de aproximación al botador, realizar Pre-salto y círculo bajo de brazos.		Los pies deberán estar adelantados de la cadera al momento de impactar en el botador Círculo bajo de brazos se define como: Una acción circular de los brazos donde las manos se mueven por abajo de la altura de los hombros.
4. Salto vertical con cuerpo recto hacia el colchón.		Colchones de 30 a 40 cm de altura.
5. Antes o en el momento de alcanzar la parte más alta del salto, los brazos rectos deberán alcanzar la vertical.		La cadera deberá elevarse visiblemente.
6. Aterrizaje.		Se aplican todas las deducciones de la FIG relativas a los aterrizajes. No hay deducción por distancia o por desviación del eje.



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

SALTO DE CABALLO



Descripción deducciones:		Criterios especiales de Ejecución:
Durante la aproximación al botador. A. Carrera: Mínimo de 6.0 mts. y máximo de 12.0 mts. 1. La carrera no cumple con el requerimiento de la distancia. 2. La carrera no muestra aceleración. 3. No se muestra el apropiado movimiento de brazos.		1.0 Hasta 0.3 Hasta 0.1
B. Pre-salto 1. Movimiento de brazos, libre.		
C. Impacto en el botador y salto vertical con aterrizaje controlado 1. Los pies no se adelantan a la cadera en el momento del impacto. en el botador 2. La cadera no muestra elevación visible. 3. No conservar la posición recta del cuerpo durante la fase de vuelo. 4. Los brazos no alcanzan la vertical en o antes de alcanzar la máxima altura del salto. 5. Otras deducciones de postura. 6. Otras deducciones del aterrizaje. <u>No hay deducción por distancia ni por desviación del eje</u>		Hasta 0.3 Hasta 0.1 Hasta 0.1 Hasta 0.3 Hasta 0.3



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

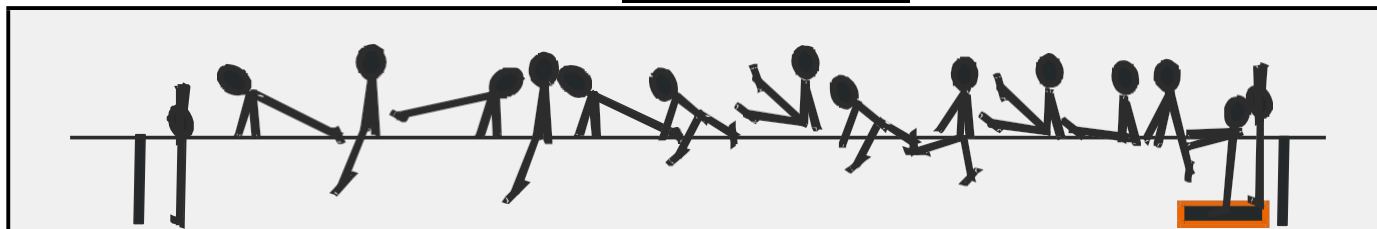
COMITÉ TÉCNICO VARONIL

RUTINA DE

Nota de Partida	9.50
Virtuosismo	0.30
Aterrizaje	0.20
Total, a obtener	10.00

CATEGORÍAS	5-6	7-8	9-10	11
------------	-----	-----	------	----

BARRAS PARALELAS



N	DESCRIPCIÓN	Deducciones Generales
1	De posición de firmes, salto al apoyo.	- Se aplicarán las deducciones (0.1 – 0.2 - .03) - Caída 0.5 - Faltas por disciplina. 0.3 - Faltas de aparato 0.5
2	Elevación de piernas al frente a escuadra a sentarse con piernas separadas.	
3	Pasar las manos al frente y pasar piernas por atrás. (2 veces).	
4	3 balanceos de piernas a 45º con respecto a la vertical y soltar en la parte de atrás a aterrizar con piernas juntas.	



Federación Mexicana de Gimnasia, A.C.

Fundada en 1926

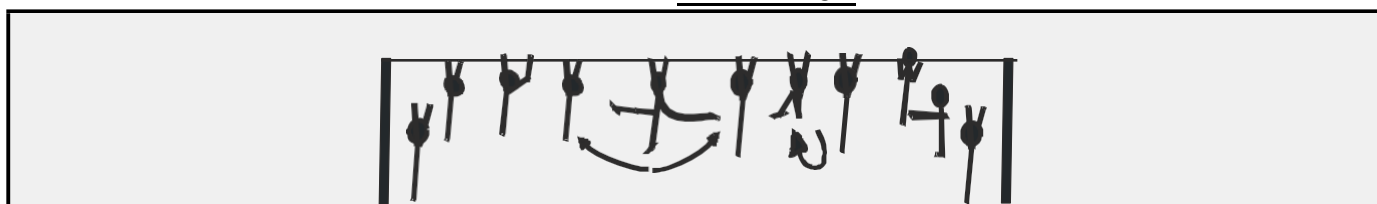
COMITÉ TÉCNICO VARONIL

RUTINA DE

Nota de Partida	9.50
Virtuosismo	0.30
Aterrizaje	0.20
Total, a obtener	10.00

CATEGORÍAS	5-6	7-8	9-10	11
------------	-----	-----	------	----

BARRA FIJA



N	DESCRIPCIÓN	Deducciones Generales
1	De posición de firmes, salto a la suspensión con ayuda del entrenador.	- Se aplicarán las deducciones (0.1 – 0.2 - .03) - Caída 0.5 - Faltas por disciplina. 0.3 - Faltas de aparato 0.5
2	Dominada 2", con ayuda, y extender brazos.	
3	Elevar piernas, hasta la posición agrupada horizontal (rodillas pasando la vertical con respecto a la barra). Mantener 1".	
4*	Regresar el cuerpo a la suspensión y realizar 2 contratiempos, y hacer ½ giro a toma mixta, y toma dorsal.	
5*	Inmediatamente realizar ½ giro a toma mixta, toma palmar.	
6	Realizar ½ giro por atrás a toma mixta. Soltar para aterrizar con piernas juntas	

* Los medios giros se deben realizar en el sentido de inicio de la rutina.