



PROGRAMA TÉCNICO ESCOLAR GAM

2023



GENERALIDADES

- Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de Licencias, teniendo que poseer Licencia en vigor como mínimo Tipo C.
- Los gimnastas pueden participar con maillot de gimnasia o con camiseta y pantalón corto.
- 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.
- Toda modificación de los aparatos será especificada en la Normativa Técnica de cada categoría.
- Tan sólo se contemplará para la NOTA D el valor de los REQUISITOS DE COMPOSICIÓN. Las BONIFICACIONES se computarán suma en la NOTA D.
- Se aplicará un DEDUCCIÓN de 1 punto de DEDUCCIÓN NEUTRAL por FALTA DE INTENTO DE REQUISITO. Los RC que no se tengan en cuenta por fallo técnico, tan sólo se penalizarán con el Valor de dicho RC. Se permite SÓLO para ESCOLAR 1 el uso de trampolín o cuña para salto antes de botar en el minitramp.
- Los aparatos de competición serán:
 - Para ESCOLAR 1: Suelo, salto, paralelas masculinas y barra baja ó arcos.
Para el resto de categorías se establecerán los aparatos en función de la posibilidad de disponer de ellos en la instalación donde se celebre la competición; siempre informando a los participantes con al menos 1 mes de anticipación.
 - Se pueden fijar como seguros al menos cuatro: suelo, salto, paralelas y caballo con arcos. Optativos, en función de disponibilidad de la instalación, anillas y barra fija.
 - En cualquier caso, será obligatorio la participación al menos en suelo y en salto.

NIVELES DE EDAD



NIVEL	EDAD	AÑO NACIMIENTO
ESCOLAR 1	6,7,8 AÑOS	2015,2016,2017
ESCOLAR 2	9 Y 10 AÑOS	2014,2013
ESCOLAR 3	11,12,13 AÑOS	2012,2011,2010
ESCOLAR 4	14 EN ADELANTE	2009 en adelante

Si en una categoría participan más de 50 gimnastas de un mismo año de nacimiento se separará la clasificación según año de nacimiento, pej ESCOLAR 2-2014 y ESCOLAR 2-2013. Y en caso de que haya menos de 3 podrán juntarse categorías, siempre que el programa técnico (RC) sea el mismo.

ESCOLAR 1

SUELO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde firmes, brazos arriba, voltereta adelante agrupada + voltereta adelante agrupada a sentarse piernas juntas y rectas (brazos arriba)</p> <p>RC2. Una posición de flexibilidad libre mantenida 2 segundos + posición de vela (clavo) a volver a posición de sentados piernas juntas y estiradas.</p> <p>RC3. Circulo de brazos atrás y plancha dorsal 2'' + 1/2 giro a plancha facial 2''. Sin pararse, tiempo de impulso para flexionar rodillas al pecho y levantarse con salto con medio giro.</p> <p>RC4. Carrera seguido de antesalto + salto con medio giro a recepción piernas juntas.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Ejercicio realizado en la diagonal del suelo.</p> <p>BONIFICACIONES:</p> <p>RC4. Después del antesalto rueda lateral +0,5</p> <p>Después del antesalto rondada + 1</p>	<p>Se permite el uso de trampolín o cuña antes de botar en el minitramp.</p>

ESCOLAR 1



POTRO CON ARCOS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos y saltar al apoyo. Mantener 2'' la posición.</p> <p>RC2. Balanceo pierna derecha y mantener 2'' en máxima extensión, balanceo izquierda y mantener 2'' en máxima extensión</p> <p>RC3. Balanceo derecha, balanceo izquierda, seguido de</p> <p>RC4. Balanceo derecha, balanceo izquierda. Bajar a firmes.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACIÓN: Por amplitud de piernas por encima de la horizontal en balanceo de piernas 0,5 (max bonificación en el ejercicio 1 p)</p>	

ESCOLAR 1



ANILLAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1.Desde suspensión mantener 2" en ángulo seguido de RC2.2" posición agrupada RC3.toma de vuelo + vuelo atrás RC4: vuelo adelante + vuelo atrás +recepción.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACION: por amplitud en los vuelos max 1 punto</p>	

ESCOLAR 1



SALTO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>Opción 1: Desde carrera, salto vertical a colchoneta. Paso y pino-plancha sobre colchoneta. V.D 1,5 puntos.</p> <p>Opción 2: Desde carrera, pino plancha. VD. 2,00 puntos</p>	<p>ESCOLAR 1 y 2 : 60CM ESCOLAR 3 y 4: 90 CM</p> <p>Salto realizado con minitramp.</p> <p>BONIFICACIONES: Doble trampolín +0,5 Trampolín +1</p>	

ESCOLAR 1



PARALELAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1.Desde firmes entre bandas brazos arriba saltar al apoyo y vuelo adelante + vuelo atrás + vuelo adelante abriendo piernas sobre las bandas a quedar sentado piernas abiertas y cuerpo extendido</p> <p>RC2: Juntar piernas para posición de mantenimiento agrupada 2” y volver a la posición de sentado con piernas abiertas con cuerpo extendido</p> <p>RC3: flexión-extensión de piernas para tomar impulso y vuelo atrás seguido de</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás + recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	BONIFICACION: RC2 Ángulo +0.5	

ESCOLAR 1



BARRA FIJA

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1.Desde suspensión con presa dorsal saltar y flexión de brazos y barbilla a la banda a aguantar 2" y bajar lentamente a posición de firmes</p> <p>RC2.colgarse y mantener 2" posición de ángulo seguido de 2" posición agrupada y volver a posición de firmes</p> <p>RC3.saltar y vuelo adelante + vuelo atrás</p> <p>RC4.vuelo adelante + vuelo atrás y recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la banda: 1,60 sobre colchoneta (se permite regular si fuese necesario)</p> <p>BONIFICACIÓN: SUSTITUCIÓN DE VUELTA CANARIA EN RC2 + 1 PTO</p>	

ESCOLAR 2



SUELO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde firmes brazos arriba voltereta adelante agrupada + voltereta a quedarse sentado piernas juntas y estiradas y brazos arriba + posición de flexibilidad libre mantenida 2" y volver a posición de sentado piernas juntas</p> <p>RC2: circulo de brazos atrás y plancha dorsal 2" + 1/2 giro a plancha facial 2". Sin pararse tiempo de impulso para flexionar rodillas y levantarse</p> <p>RC3: marcar pino a mínimo 30° de la vertical y volver a firmes brazos arriba y salto con 1/2 giro</p> <p>RC4: carrera seguida de antesalto + lateral</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Ejercicio realizado en la diagonal del suelo.</p> <p>BONIFICACIONES: BON: RC3 pino a la vertical +0,50 RC4 Rondada +0,50</p>	

ESCOLAR 2



POTRO CON ARCOS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde la posición facial de firmes manos sobre los arcos y saltar al apoyo y mantener 2" la posición</p> <p>RC2: balanceo, pierna derecha y aguantar 2" en máxima extensión, balanceo a izquierda y mantener 2" en máxima extensión</p> <p>RC3: balanceo derecha, balanceo izquierda</p> <p>RC4: balanceo derecha, balanceo izquierda y bajar a firmes</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACIÓN: Por amplitud de piernas por encima de la horizontal en balanceo de piernas 0,5 (max bonificación en el ejercicio 1 p)</p>	

ESCOLAR 2



ANILLAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde la suspensión elevarse a posición invertida agrupada 2" seguido de</p> <p>RC2: vela 2" y bajar controlado a la suspensión</p> <p>RC3: toma de vuelo + vuelo atrás</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás y recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>		

ESCOLAR 2



SALTO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>Opción 1: Desde carrera, salto vertical a colchoneta. Paso y pino-plancha sobre colchoneta. V.D 1,5 puntos.</p> <p>Opción 2: Desde carrera, pino plancha. VD. 2,00 puntos</p>	<p>ESCOLAR 1 y 2 : 60CM ESCOLAR 3 y 4: 90 CM</p> <p>Salto realizado con minitramp.</p> <p>BONIFICACIONES: Doble trampolín +0,5 Trampolín +1</p>	

ESCOLAR 2



PARALELAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1.Desde firmes entre bandas brazos arriba saltar al apoyo y vuelo adelante + vuelo atrás + vuelo adelante abriendo piernas sobre las bandas a quedar sentado piernas abiertas y cuerpo extendido</p> <p>RC2: Juntar piernas para posición de mantenimiento agrupada 2” y volver a la posición de sentado con piernas abiertas con cuerpo extendido</p> <p>RC3: flexión-extensión de piernas para tomar impulso y vuelo atrás seguido de</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás + recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACION: RC2 Ángulo +0.5 Salida lateral: +0,50</p>	

ESCOLAR 2



BARRA FIJA

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Con presa dorsal, flexión de brazos barbilla a la banda y mantener 2" y volver a la suspensión</p> <p>RC2: Saltar y vuelo adelante + vuelo atrás seguido de</p> <p>RC3: vuelo adelante + vuelo atrás + recepción</p> <p>RC4: vuelta a canaria y toma de pequeño impulso a salir atrás y recepción</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la banda: 1,60 sobre colchoneta (se permite regular si fuese necesario)</p>	

ESCOLAR 3



SUELO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. desde firmes brazos arriba voltereta adelante agrupada + voltereta a quedarse sentado piernas juntas y estiradas y brazos arriba + posición de flexibilidad libre mantenida 2" y volver a posición de sentado piernas juntas</p> <p>RC2: círculo de brazos atrás y plancha dorsal 2" + 1/2 giro a plancha facial 2". Sin pararse tiempo de impulso para flexionar rodillas y levantarse</p> <p>RC3: marcar pino + voltereta y levantarse con salto con 1/2 giro</p> <p>RC4: carrera seguida de antesalto + lateral</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Ejercicio realizado en la diagonal del suelo.</p> <p>BONIFICACIONES: BON: RC3 pino a la vertical +0,50 RC4 Rondada +0,50</p>	

ESCOLAR 3



POTRO CON ARCOS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde la posición facial de firmes manos sobre los arcos y saltar al apoyo y mantener 2" la posición</p> <p>RC2: balanceo, pierna derecha y aguantar 2" en máxima extensión, balanceo a izquierda y mantener 2" en máxima extensión</p> <p>RC3: balanceo derecha, balanceo izquierda</p> <p>RC4: balanceo derecha, balanceo izquierda y bajar a firmes</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACIÓN: Por amplitud de piernas por encima de la horizontal en balanceo de piernas 0,5 (max bonificación en el ejercicio 1 p)</p>	

ESCOLAR 3



ANILLAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde la suspensión elevarse a posición invertida cargada 2" seguido de</p> <p>RC2: vela 2" y bajar controlado a la suspensión</p> <p>RC3: toma de vuelo + vuelo atrás</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás y recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACIONES: Cualquier otra salida de COP + 0,50</p>	

ESCOLAR 3 y 4



SALTO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>Opción 1: Desde carrera, salto vertical a colchoneta. Paso y pino-plancha sobre colchoneta. V.D 1,0 puntos.</p> <p>Opción 2: Desde carrera, pino plancha. VD. 2,00 puntos.</p> <p>Opción 3: Desde carrera, 1/2 a caer de pie. VD. 2,5 puntos.</p>	<p>ESCOLAR 1 y 2 : 60CM ESCOLAR 3 y 4: 90 CM</p> <p>Salto realizado con minitramp.</p> <p>BONIFICACIONES: Doble trampolín +0,5 Trampolín +1</p>	

ESCOLAR 3 y 4



PARALELAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1.Desde firmes entre bandas brazos arriba saltar al apoyo y vuelo adelante + vuelo atrás + vuelo adelante abriendo piernas sobre las bandas a quedar sentado piernas abiertas y cuerpo extendido</p> <p>RC2: Juntar piernas para posición de mantenimiento en ángulo 2" y volver a la posición de sentado con piernas abiertas con cuerpo extendido</p> <p>RC3: flexión-extensión de piernas para tomar impulso y vuelo atrás seguido de</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás + recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACION: Salida lateral: +0,50</p>	

ESCOLAR 3 y 4



BARRA FIJA

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Con presa dorsal, flexión de brazos barbilla a la banda y mantener 2" y volver a la suspensión</p> <p>RC2: Saltar y vuelo adelante + vuelo atrás seguido de</p> <p>RC3: vuelo adelante + vuelo atrás + recepción</p> <p>RC4: vuelta a canaria y toma de pequeño impulso a salir atrás y recepción</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la banda: 1,60 sobre colchoneta (se permite regular si fuese necesario)</p>	