



PROGRAMA TÉCNICO ESCOLAR GAM

2026



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	2018,2019,2020
ESCOLAR 2	9 Y 10 AÑOS	2016,2017
ESCOLAR 3	11,12,13 AÑOS	2013,2014,2015
ESCOLAR 4	14 ó más	2012 y anteriores

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 ó ángulo + 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. Brazos arriba y rueda lateral, y finalizar juntando piernas a firme brazos arriba</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: RC4. rondada + 0'50</p>	

ESCOLAR 1



CABALLO 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: hasta 1'00 Pto</p>	

ESCOLAR 1



ANILLAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde suspensión, elevar piernas a ángulo mantener 2" seguido de</p> <p>RC2. Posición agrupada 2"</p> <p>RC3. Lanzar piernas adelante para toma de vuelo, seguido de vuelo atrás (1)</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (2) + vuelo adelante + vuelo atrás (3)+recepción.</p> <p style="text-align: center;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACION:</p> <p>- por amplitud en los vuelos max 1 punto</p>	

ESCOLAR 1



SALTO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>Opción 1: Desde carrera, salto a voltereta lanzada –León- rodar para incorporarse a firme. V.D 1,0 puntos.</p> <p>Opción 2: Desde carrera, pino plancha. VD. 2,00 puntos</p>	<p>ESCOLAR 1 y 2 : 60CM</p> <p>- Salto realizado con minitramp, ó doble trampolín .</p> <p>BONIFICACIONES: - Doble trampolín +0,5</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 (1) + vuelo adelante + vuelo atrás (2)</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (3) + recepción entre las bandas</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>ALTURA: 1'40 (se permite modificar altura)</p> <p>BONIFICACION:</p> <ul style="list-style-type: none">- RC2: Ángulo +0.5- por amplitud en los vuelos max. 1 punto	

ESCOLAR 1



BARRA FIJA

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Saltar a suspensión con presa dorsal y flexión de brazos y barbilla a la banda a aguantar 2" y bajar lentamente, para a continuación</p> <p>RC2. levantar piernas a la horizontal para mantener 2" posición de ángulo seguido de 2" posición agrupada.</p> <p>RC3. lanzar piernas adelante para toma de vuelo + vuelo atrás (permitido ayuda del entrenador para toma de vuelo)</p> <p>RC4. +vuelo adelante + vuelo atrás (2) . vuelo adelante + vuelo atrás (3) y recepción</p> <p>RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la banda: 1,80 sobre colchoneta (se permite modificar altura)</p> <p>BONIFICACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none">- RC2: sustituir esta sección por vuelta canaria + 1 Pto.- Por amplitud en los vuelos. 1 punto	

ESCOLAR 2



SUELO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde firmes brazos arriba carrera y voltereta adelante lanzada agrupada + voltereta a quedarse sentado piernas juntas y estiradas y brazos arriba + posición de flexibilidad libre mantenida 2" ó angulo 2 seg 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, seguido de voltereta atrás a firmes brazos arriba</p> <p>RC3: marcar pino rodar 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 + rueda lateral con impulso.</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: - RC3 pino a la vertical +0,50 - RC4 Rondada +0,50</p>	

ESCOLAR 2



CABALLO 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, balanceo derecha, balanceo izquierda y bajar a firmes</p> <p>RC4: Un molino y medio en seta finalizando en apoyo en dorsal.</p> <p>BONIFICACIÓN: 0,5 puntos por cada medio molino a mayores.</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 elevar piernas a ángulo 2”</p> <p>RC2: Bajar piernas atrás y leve impulso piernas rectas para subir a vela 2 “. carpar, piernas a la cara</p> <p>RC3: y lanzar piernas adelante para toma de vuelo, vuelo atrás (1) + vuelo adelante</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (2) + vuelo adelante + vuelo atrás (3)y recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACIÓN: -Por amplitud en los vuelos hasta 1 punto</p>	

ESCOLAR 2



SALTO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>Desde carrera, pino plancha. VD. 2,00 puntos</p> <p>Rondada +0,5</p>	<p>ESCOLAR 1 y 2 : 60CM</p> <p>.</p> <p>BONIFICACIONES: Un Trampolín +0,5</p>	

ESCOLAR 2



PARALELAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde firmes entre las paralelas ó con carrera, 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, flexión-extensión de piernas para tomar impulso</p> <p>RC3: vuelo atrás (1) + vuelo adelante + vuelo atrás (2) seguido de</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (3) + recepción entre bandas</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACION:</p> <ul style="list-style-type: none">- RC2: Ángulo +0.5- RC4: Salida lateral: +0,50 <p>- BONIFICACIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none">- Por amplitud en los vuelos hasta 1 punto	

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: Mantener ángulo 2" y lanzar piernas adelante para toma de vuelo (permitido ayuda del entrenador)</p> <p>RC3: vuelo atrás (1) vuelo adelante + vuelo atrás (2)</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (3)+ recepción</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la banda: 2'00 sobre colchoneta (se permite modificar la altura)</p> <p>BONIFICACIÓN.</p> <p>RC1 vuelta canaria + 0'50</p> <p>RC 2: toma de vuelo sin ayuda del entrenador + 0'50</p> <p>BONIFICACIÓN:</p> <p>-Por amplitud en los vuelos hasta 1 punto</p>	

ESCOLAR 3



SUELO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y león paloma de brazo. Unos pasos y realizar un salto con 180° de giro para colocarse en la diagonal. BONIFICACIÓN: paloma + voltereta lanzada.	1 PT	0,5	Falta de repulsión	0.1 - 0.3 - 0.5
Paso al frente seguido de rueda lateral y Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) a rodar adelante a sentarse piernas juntas y rectas BONIFICACIÓN: antes o después de esta sección. Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-19)-	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad Falta de altura, forma, control	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Angulo 2°, círculo brazos atrás, y plancha dorsal pasajera + ½ giro a plancha facial, flexión de rodillas y sin pararse, tiempo de impulso para elevar caderas y elevarse a firmes. + voltereta atrás -cuarta- BONIFICACIÓN: - Subir a vertical y bajar piernas (no necesario juntas) a firmes. - Quinta	1 PT	0.5	Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Carrera seguida de una rondada salto arriba a firmes. BONIFICACIÓN: Rondada + flic-flac ó rondada mortal	1 PT	0,5	Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	

- ❖ Sentido del ejercicio en línea, ó diagonal-lateral-diagonal. En caso de realizar mortal adelante, sentido libre, ocupando la máxima superficie posible.
- ❖ Bonificaciones: se podrán elegir un máximo de dos elementos.

ESCOLAR 3



CABALLO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
<p>Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a izquierda, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, balancear a izquierda + balancear a derecha y sacar pierna derecha bajo mano derecha</p> <p>BONIFICACIÓN: - Por amplitud y continuidad. - y por Tijera falsa con derecha delante, seguido de balanceo a derecha</p>	1 PT	0.5	No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
<p>Balancear a izquierda pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha, balancear a izquierda y sacar pierna izquierda bajo mano izquierda</p> <p>BONIFICACIÓN: - Por amplitud y continuidad. - y por Tijera falsa con izquierda delante, seguido de balanceo a izquierda</p>	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
<p>Balancear a derecha + balancear a izquierda Balancear a derecha y pasar pierna derecha bajo mano derecha, balanceo a izquierda y pasar pierna izquierda bajo manos izquierda, para salir por delante con ¼ de giro a posición costal.</p> <p>BONIFICACIÓN: montar pierna y realizar medio Molino en arcos saliendo adelante con ½ giro</p>	1 PT		No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
<p>Un molino y medio en seta finalizando en apoyo en posición dorsal ó alemana a costal.</p> <p>BONIFICACION: 0,5 punto por cada ½ molino a mayores</p>	1 PT		Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX. 1 PT	10 PT	

❖ Permitido hacer en el sentido contrario.

ESCOLAR 3



ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
En suspensión extendida, flexión de brazos y subir a fuerza al apoyo con ayuda de entrenador, y realizar ángulo 3"	1 PT		Falta de altura en la toma de vuelo. Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Bajar a vela de forma controlada 2", carpar piernas a la cara y lanzarlas adelante para toma de vuelo. BONIFICACIÓN: Dislocación adelante	1 PT	0.5	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
Vuelo atrás - vuelo adelante (1) - vuelo atrás - vuelo adelante (2)	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
Vuelo atrás - vuelo adelante (3), y salida de mortal atrás agrupado, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas. BONIFICACIÓN: Plancha	1 PT	0.5	Falta de altura en la salida. Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1PT	10 PT	

- ❖ 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.
- ❖ 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.

BONIFICACIÓN: Por amplitud en los vuelos a lo largo de todo el ejercicio

ESCOLAR 3



SALTO

DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
❖ Colchonetas en altura de 90 cm. (colchonetas 6,00 x 2'00 mts)				
*Se realizará un salto a elegir entre:				
- Rondada (a caer de pie).....	4,00 PT		Falta de amplitud en el primer vuelo.	0,30 - 0.50
- Paloma (a cae de pie)	4,50 PT		Falta de repulsión en el segundo vuelo.	0.30 - 0.50
- Mortal adelante agrupado	5,00 PT			
BONIFICACIÓN: con trampolín simple.		0.50		
TOTAL	4,00 / 5,00 PT	0,50 PT		10 PT

ESCOLAR 3



PARALELAS

DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo braquial vuelo adelante (1) - vuelo atrás, vuelo adelante (2) para llegar al apoyo sentado, cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas. BONIFICACIÓN: Kippe al apoyo pasajero sentado, cuerpo extendido, piernas extendidas y abiertas.	1 PT	0.5	Falta de extensión Codos y piernas dobladas	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Angulo 2 seg, y volver a posición sentada piernas abiertas. Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas por detrás, BONIFICACIÓN: elevar cadera por olímpico a más de 45º	1 PT	0.5	Falta de amplitud Falta de extensión Piernas dobladas	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante + Vuelo atrás (1), vuelo adelante + Vuelo atrás (2)	1 PT		Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo adelante + Vuelo atrás (3) y salida lateral a posición costal. BONIFICACIÓN: Salida por delante con ½ giro.	1 PT		Falta de amplitud Falta de extensión	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta (20 cm). ❖ La referencia en la falta de amplitud se tomará desde la línea horizontal de hombros en vuelos en apoyo de manos y las bandas de las paralelas en apoyo braquial. 				
BONIFICACIÓN: Por amplitud en los vuelos a lo largo de todo el ejercicio:				

ESCOLAR 3



BARRA

DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, elevación de las piernas rectas para realizar vuelta canaria. BONIFICACIÓN: Kippe al apoyo, ó dominación atrás libre al apoyo	1 PT	0.5	Brazos y piernas dobladas.	0.1 - 0.3 - 0.5
Desde el apoyo realizar despegue con brazos estirados, y vuelta atrás, y sin parada bascular hacia atrás lanzando piernas adelante para toma de vuelo BONIFICACIÓN: despegue por encima de la horizontal del hombro	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante + Vuelo atrás (1) Vuelo atrás - vuelo adelante (2) y realizar 1/2 giro (cambio de manos permitido en dos vuelos)	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud. Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante + vuelo atrás (1) , vuelo adelante + vuelo atrás (2) y salir buscando el apoyo empujando la barra a caer de pié sobre la colchoneta en posición de firmes. BONIFICACIÓN: Salida de mortal agrupado	1 PT	0.5	Falta de amplitud. Salida por debajo de la barra.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ La amplitud de los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. ❖ Los hombros y las caderas deben estar alineadas con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud. ❖ BONIFICACIÓN: Por amplitud en los vuelos a lo largo de todo el ejercicio, 				

ESCOLAR 4



SUELO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos. Unos pasos de transición y realizar un salto con 180º de giro para colocarse en la diagonal. BONIFICACIÓN: - paloma + león.	1 PT	0,5	Falta de repulsión	0.1 - 0.3 - 0.5
Paso al frente seguido de rueda lateral + Elevarse al apoyo invertido marcar pino a rodar adelante a sentarse piernas juntas y rectas BONIFICACIÓN: rodar adelante, a posición de apoyo piernas abierta, y olímpico brazos doblados al apoyo vertical pasajero, y rodar adelante a sentado piernas rectas y juntas	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad Falta de altura, forma, control	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Angulo 2 º, volver a posición sentado y flexión de tronco sobre piernas para rodar atrás y realizar quina pasajera (30º de la vertical) BONIFICACIÓN: mortal adelante a lo largo del ejercicio (Elemento II-19)	1 PT	0,5	Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Unos pasos de carrera y rondada flic-flac ó rondada mortal. BONIFICACIÓN: flic-flac + mortal	1 PT	0,5	Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sentido del ejercicio en línea, ó diagonal-lateral-diagonal. En caso de realizar mortal adelante, sentido libre, ocupando la máxima superficie posible. ❖ Se podrán realizar los ajustes de desplazamiento ó/y giros necesarias para cuadrar el ejercicio. 				

ESCOLAR 4



CABALLO CON ARCOS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde firmes delante grupa derecha, manos grupa/arco, saltar al apoyo pasando pierna derecha bajo mano derecha, balanceo a izquierda y pasar pierna izquierda a los arcos, y desplazando mano derecha desde la grupa al arco, sacar pierna derecha, y a continuación seguir desplazándose al apoyo sobre los arcos sacando pierna izquierda.	1 PT	0.5	No hacer máxima apertura de piernas. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, balancear a izquierda + balancear a derecha y sacar pierna derecha bajo mano derecha BONIFICACIÓN: Tijera falsa con derecha delante, seguido de balanceo a derecha	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Balancear a izquierda, balancear a derecha y montar pierna derecha para toma de impulso y realizar 1 molino, para salir por detrás a posición facial frente a los arcos. BONIFICACIÓN: salir con 1 ½ Molino a posición costal.	1 PT	0.5	No subir la pierna de atrás. Falta de continuidad.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Dos molinos en seta, salir de alemana finalizando en apoyo en posición costal. Un molino y medio en seta finalizando en apoyo en posición dorsal ó alemana a costal. BONIFICACION: 0,5 punto por cada ½ molino a mayores	1 PT		Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT		10 PT
<p>⚠ Permitido hacer en el sentido contrario..</p>				

ESCOLAR 4



ANILLAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde suspensión extendida, flexión de brazos y subir al apoyo con ayuda del entrenador. Y realizar stadler 3 seg, BONIFICACIÓN: Dominación libre atrás al apoyo al segundo vuelo, kipe ó cuarta	1 PT	0.5	Falta de altura en la toma de vuelo. Falta de continuidad	0.1 - 0.3 - 0.5 0.3 - 0.5
Pasar a angulo 2 seg. Y rodar adelante para bajar de forma controlada a vela 2", flexión del cuerpo lanzando piernas adelante para toma de vuelo,	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
Vuelo atrás - Vuelo adelante (1) vuelo atrás - Vuelo adelante (2) - BONIFICACIÓN: dislocación hacia delante	1 PT	0.5	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
Vuelo atrás - Vuelo adelante (3) salida de mortal atrás agrupado, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas. BONIFICACIÓN: Plancha	1 PT	0.5	Falta de altura en la salida. Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. ❖ 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. ❖ BONIFICACIÓN: Por amplitud en los vuelos a lo largo de todo el ejercicio: 				

ESCOLAR 4



SALTO

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Colchonetas en altura de 90 cm. (colchonetas 6,00 x 2,00 mts)				
*Se realizará un salto a elegir entre:				
- Rondada (a caer a pie).....	4,00 PT		Falta de amplitud en el primer vuelo.	0.30 - 0.50
- Paloma (a caer de pie).....	4,50 PT		Falta de repulsión en el segundo vuelo.	0.30 - 0.50
- Mortal Adelante agrupado.....	5,00 PT			
BONIFICACIÓN: con trampolín simple.		0.50		
TOTAL	4,00 / 5,00 PT	0,50 PT	10 PT	

ESCOLAR 4



PARALELAS

DIFICULTAD		EJECUCIÓN		
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
<p>Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo braquial vuelo adelante (1) - vuelo atrás, vuelo adelante (2) para llegar al apoyo(libre adelante), sentado cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas.</p> <p>BONIFICACIÓN: - Kippe al apoyo pasajero sentado, cuerpo extendido, piernas extendidas y abiertas.</p>	1 PT	0.5	<p>Falta de extensión</p> <p>Codos y piernas dobladas</p>	<p>0.1 - 0.3 - 0.5</p> <p>0.1 - 0.3 - 0.5</p>
<p>BONIFICACIÓN: desde sentado piernas abiertas pino de hombros 2º, rodar adelante a sentado piernas abiertas, ó relaizar libre por detrás</p> <p>Angulo 2 seg., y volver a posición sentada piernas abiertas Pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y sacar piernas por detrás</p> <p>BONIFICACIÓN: elevar cadera por olímpico a más de 45º</p>	1 PT	0.5	<p>Falta de amplitud</p> <p>Falta de extension</p> <p>Piernas dobladas</p>	<p>0.1 - 0.3 - 0.5</p> <p>0.1 - 0.3 - 0.5</p> <p>0.1 - 0.3 - 0.5</p>
<p>Vuelo adelante (1) - vuelo atrás + vuelo adelante (2) , Vuelo atrás</p> <p>BONIFICACIÓN: vuelo a vertical (hasta 10º)</p>	1 PT	0.5	<p>Falta de amplitud</p> <p>Falta de extensión</p>	<p>0.1 - 0.3 - 0.5</p> <p>0.1 - 0.3 - 0.5</p>
<p>Vuelo adelante (3) y salida de 1/2 giro por delante sobre el apoyo de un brazo y recepcionar a la estación en posición costal.</p>	1 PT		<p>Falta de amplitud</p> <p>Falta de extensión</p>	<p>0.1 - 0.3 - 0.5</p> <p>0.1 - 0.3 - 0.5</p>
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	
<p>❖ Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta (20 cm).</p> <p>❖ La referencia en la falta de amplitud se tomará desde la línea horizontal de hombros en vuelos en apoyo de manos y las bandas de las paralelas en apoyo braquial.</p> <p>❖ BONIFICACIÓN: Por amplitud en los vuelos a lo largo de todo el ejercicio:</p>				

ESCOLAR 4



BARRA

DIFICULTAD			EJECUCIÓN	
DESCRIPCIÓN	VALOR	BONO	PENALIZACIÓN ADICIONAL	DEDUCCIÓN
Desde la suspensión en presa dorsal, elevación de las piernas rectas para realizar vuelta canaria. BONIFICACIÓN: Kippe al apoyo, ó dominación atrás libre al apoyo	1 PT	0.5	Brazos y piernas dobladas.	0.1 - 0.3 - 0.5
Desde el apoyo realizar despegue con brazos estirados, Y vuelta atrás al apoyo, y bascular hacia atrás lanzando piernas adelante para toma de vuelo, BONIFICACIÓN: despegue por encima horizontal y vuelta de molino	1 PT	0.5	Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
Vuelo atrás - vuelo adelante (1) vuelo atrás + vuelo adelante (2) con 1/2 giro	1 PT		Falta de extensión del cuerpo. Falta de amplitud. Falta de extensión del cuerpo.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
vuelo adelante + vuelo atrás (1) , vuelo adelante + vuelo atrás (2) y salir buscando el apoyo empujando la barra a caer de pié sobre la colchoneta en posición de firmes. BONIFICACIÓN: - Salida de mortal	1 PT	0.5	Falta de amplitud. Salida por debajo de la barra.	0.1 - 0.3 - 0.5 0.1 - 0.3 - 0.5
TOTAL	4 PT	MAX 1 PT	10 PT	

- ❖ La amplitud de los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies.
- ❖ Los hombros y las caderas deben estar alineadas con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud.
- ❖ **BONIFICACIÓN:** Por amplitud en los vuelos a lo largo de todo el ejercicio, molino ó en el 1/2 giro: