



PROGRAMA TÉCNICO ESCOLAR GAM

2024



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 en 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 sumando en la NOTA D.
- Se aplicará una 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 o Caballo con 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 obligatoria la participación al menos en suelo y salto.

NIVELES DE EDAD



NIVEL	EDAD	AÑO NACIMIENTO
ESCOLAR 1	6,7,8 AÑOS	2016,2017,2018
ESCOLAR 2	9 Y 10 AÑOS	2014,2015
ESCOLAR 3	11,12,13 AÑOS	2011,2012,2013
ESCOLAR 4	14 EN ADELANTE	2010 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 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



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: 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 style="text-align: right;">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 voltereta adelante 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 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:</p> <ul style="list-style-type: none">- RC3 pino a la vertical +0,50- RC4 Rondada +0,50	

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 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
Desde carrera, pino plancha. VD. 2,00 puntos	ESCOLAR 1 y 2 : 60CM BONIFICACIONES: Un Trampolín +0,5	

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

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. desde firmes brazos arriba voltereta adelante lanzada a rodar a firmes + voltereta a quedarse sentado piernas juntas y estiradas y brazos arriba + posición de flexibilidad libre ó ángulo 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, seguido de voltereta atrás a levantarse</p> <p>RC3: marcar pino + voltereta y levantarse con salto con 1/2 giro</p> <p>RC4: carrera seguida de antesalto + rondada</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: MAX 1 PUNTO RC2: cuarta + 0,50 RC3: pino 2 " +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 + balanceo, pierna derecha y aguantar 2" en máxima extensión, balanceo a izquierda y mantener 2" en máxima extensión, balanceo derecha, balanceo izquierda</p> <p>RC2:. + balanceo derecha y pasar pierna derecha bajo mano derecha + balanceo a izquierda para pasar pierna izquierda bajo mano izquierda,</p> <p>RC3: + balanceo a derecha para sacar pierna derecha bajo mano derecha. , + balanceo a izquierda para sacar pierna izquierda bajo manos 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 hasta 1'00 pto</p>	

ESCOLAR 3



ANILLAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1.Desde la suspensión elevar piernas a ángulo 2”</p> <p>RC2: desde ángulo seguir subiendo a 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 + vuelo adelante(1) vuelo atrás + vuelo adelante(2)</p> <p>RC4: vuelo atrás + vuelo adelante (3) y salida mortal atrás</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACIONES:</p> <p>Por amplitud en lo vuelos hasta 1'00 pto</p>	

ESCOLAR 3



SALTO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>Opción 1: PINO PLANCHA VD. 2,00 puntos.</p> <p>Opción 2: RONDADA. VD. 2,50</p>	<p>Colchonetas en altura: 90 CM</p> <p>.</p> <p>BONIFICACIONES: - un trampolín +0'50</p>	

ESCOLAR 3



PARALELAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. desde el medio de las paralelas ó con unos pasos de carrera, y saltar al apoyo y vuelo adelante (1) + vuelo atrás + vuelo adelante (2) 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 (1) , vuelo adelante + vuelo atrás (2)</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>Altura: 1'60</p> <p>BONIFICACION:</p> <p>RC4: Salida lateral: +0,50</p> <p>BONIFICACIÓN: -Por amplitud en los vuelos hasta 1 punto</p>	

ESCOLAR 3



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: realizar vuelta canaria al apoyo extendido, pequeña acción de despegue para salir atrás a la recepción.</p> <p>RC3: saltar a la suspensión y realizar toma de vuelo, vuelo adelante + vuelo atrás (1)</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (2) + 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: 2,40 m sobre colchoneta (se permite mo</p> <p>BONIFICACION :</p> <p>RC2: Vuelta canaria piernas rectas +0'50</p> <p>RC3: no bajarse y bascular atrás para toma de vuelo + 0'50</p>	

ESCOLAR 4



SUELO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. desde firmes brazos arriba voltereta adelante lanzada (león) a rodar a firmes + voltereta a quedarse sentado piernas juntas y estiradas y brazos arriba.</p> <p>RC2: posición de flexibilidad libre ó ángulo mantenida 2" y volver a posición de sentado piernas juntas + 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: ,seguido de voltereta atrás a levantarse + brazos arriba y pino rodar y levantarse con salto con 1/2 giro</p> <p>RC4: carrera seguida de antesalto + rondada</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: MAX 1 PUNTO</p> <p>RC1: paloma ó mortal adel. +0'50</p> <p>RC3: cuarta/quinta pasajera + 0,50</p> <p>RC4: flic-flac ó mortal +0,50</p>	

ESCOLAR 4



POTRO CON ARCOS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. saltar al apoyo y balanceo derecha, balanceo izquierda</p> <p>RC2:. + balanceo derecha y pasar pierna derecha bajo mano derecha + balanceo a izquierda para pasar pierna izquierda bajo mano izquierda,</p> <p>RC3: + balanceo a derecha para sacar pierna derecha bajo mano derecha. , + balanceo a izquierda para sacar pierna izquierda bajo manos izquierda.</p> <p>RC4: balanceo derecha, balanceo izquierda (1) + balanceo derecha, balanceo izquierda (2) 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 4



ANILLAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde la suspensión elevar piernas a ángulo 2°</p> <p>RC2: desde ángulo seguir subiendo a 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 + vuelo adelante(1) vuelo atrás + vuelo adelante(2)</p> <p>RC4: vuelo atrás + vuelo adelante (3) y salida mortal atrás</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACIONES:</p> <p>Por amplitud en lo vuelos hasta 1'00 pto</p>	

ESCOLAR 4



SALTO

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>Opción 1: PALOMA VD. 2,00 puntos.</p> <p>Opción 2: MORTAL ADELANTE. VD. 3'00</p>	<p>COLCHONEAS EN ALTURA: 90 CM</p> <p>.</p> <p>BONIFICACIONES: - un trampolín +0'50</p>	

ESCOLAR 4



PARALELAS

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Desde el medio de las paralelas ó con unos paso de 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 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 (1) + vuelo adelante + vuelo atrás (2) seguido de</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (3) +salida lateral a posición costal</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>BONIFICACION:</p> <p>RC4: Salida por delante con ½ giro +0,50</p> <p>BONIFICACIÓN: -Por amplitud en los vuelos y salida hasta 1 punto</p>	

ESCOLAR 4



BARRA FIJA

Requisitos Competición	Especificaciones	Jueces
<p>RC1. Con presa dorsal, realizar vuelta canaria al apoyo</p> <p>RC2: pequeña toma de impulso y bascular atrás lanzando piernas adelante (toma de vuelo)</p> <p>RC3: vuelo atrás(1) + vuelo adelante + vuelo atrás (2)</p> <p>RC4: vuelo adelante + vuelo atrás (3) y salida a posición de firmes</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50= 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la banda: 2'20/2'40 sobre colchoneta (se permite regular si fuese necesario)</p> <p>BONIFICACIONES:</p> <p>RC1: piernas rectas +0'50</p> <p>RC2: + vuelta atrás +0'50</p> <p>Amplitud en los vuelos hasta 1'00</p>	