

# **NORMATIVA TÉCNICA**

**ESCOLAR G.A.M. 2021**



## NORMATIVA TÉCNICA ESCOLAR G.A.M. 2021

NIVEL	CATEGORIAS	EDADES	AÑOS DE NACIMIENTO
1	ESCOLAR	6, 7 y 8 años	2015, 2014 y 2013
2	ESCOLAR	9, 10 y 11 años	2012, 2011 y 2010
3	ESCOLAR	12, 13 y 14 años	2009, 2008 y 2007
4	ESCOLAR	15 o más años	2006 y anteriores

## ESCOLAR 1 ARTÍSTICA MASCULINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	ESPECIFICACIONES
<b>SUELO</b>	1. Desde la posición de firmes, unos pasos de impulso, elevación de brazos y voltereta adelante a sapo.	1,5	La dirección de ejecución del ejercicio será en sentido diagonal u horizontal del tapiz (opcional).  Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base
	2. Círculo de brazos atrás y plancha dorsal a mantener 2" y 1/2 giro.	1,5	
	3. Plancha facial a mantener 2", agrupar y ponerse de pie a posición de firmes.	1,5	
	4. Elevación de brazos con pie al frente y pino a marcar la vertical pies juntos. Bajar de la vertical a la posición de firmes con brazos arriba.	3	
	5. Paso al frente y realizar una rueda lateral. Terminar a pies juntos con brazos arriba	2,5	
<b>SALTO</b>	1. Volteo adelante agrupado sobre la colchoneta de 40cms a la posición de pie firme con pies juntos y brazos arriba	10	Altura de la colchoneta 40 cms. Uso de un solo trampolín. Realización de un solo salto.
<b>PARALELAS</b>	1. En suspensión mantener posición de ángulo piernas juntas y estiradas - 5" Apoyo en el suelo y	2	Altura de las paralelas: 1.50 m desde la colchoneta Permitido uso de un trampolín Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base.
	2. 1 vuelo piernas flexionadas adelante y atrás en suspensión	2	
	3. 1 vuelo piernas flexionadas adelante y atrás en suspensión	2	
	4. 1 vuelo piernas flexionadas adelante y atrás en suspensión	2	
	5. Salida: soltar atrás al final del tercer vuelo a la posición de firmes pies juntos.	2	

## ESCOLAR 2 ARTÍSTICA MASCULINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	ESPECIFICACIONES
<b>SUELO</b>	1. Desde la posición de firmes, unos pasos de impulso, elevación de brazos y voltereta adelante agrupada a posición de firmes brazos arriba.	1,5	<p>La dirección de ejecución del ejercicio será en sentido diagonal u horizontal del tapiz (opcional).</p> <p>Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base</p>
	2. Paso al frente y subir a la vertical para realizar una rusa a terminar en posición de sapo mantenido 2".	3	
	3. Círculo de brazos atrás y plancha dorsal a mantener 2" y 1/2 giro.	1,5	
	4. Plancha facial a mantener 2", agrupar y ponerse de pie a posición de firmes.	1,5	
	5. Paso al frente, realizar una rueda lateral y terminar a pies juntos con brazos arriba.	2,5	
<b>SALTO</b>	1. Volteo adelante agrupado sobre colchoneta de 80 cms a la posición de pie firme con pies juntos y brazos arriba.	10	<p>Altura de la colchoneta 80 cms.</p> <p>Uso de un solo trampolín.</p> <p>Realización de un solo salto.</p>
<b>PARALELAS</b>	1. En suspensión mantener posición de uve piernas juntas y estiradas - 5" y continuar con posición de ángulo piernas juntas y estiradas - 5"	3	<p>Altura de las paralelas: 1.50 m desde la colchoneta</p> <p>Permitido uso de un trampolín</p> <p>Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base.</p>
	Apoyo en el suelo y		
	2. 1 vuelo piernas flexionadas adelante y atrás en suspensión	2	
	3. 1 vuelo piernas flexionadas adelante y atrás en suspensión	2	
	4. 1 vuelo piernas flexionadas adelante y atrás en suspensión	2	
5. Salida: soltar atrás al final del tercer vuelo a la posición de firmes pies juntos.	1		

## ESCOLAR 3 ARTÍSTICA MASCULINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	ESPECIFICACIONES
<b>SUELO</b>	1. Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y rondada con salto en extensión seguido de voltereta atrás agrupada a la posición de firmes brazos arriba.	3	<p>La dirección de ejecución del ejercicio será en sentido diagonal u horizontal del tapiz (opcional).</p> <p>Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base</p>
	2. Paso al frente y subir a la vertical para realizar una rusa a terminar en posición de sapo mantenido 2".	2,5	
	3. Círculo de brazos atrás y plancha dorsal a mantener 2" y 1/2 giro.	1	
	4. Plancha facial a mantener 2", agrupar y ponerse de pie a posición de firmes.	1	
	5. Paso al frente y realizar una rueda lateral seguida de otra rueda lateral. Terminar a pies juntos brazos arriba.	2,5	
<b>SALTO</b>	1. Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cms a la posición de bloqueo mantenida 2".	10	<p>Altura de la colchoneta 80 cms.</p> <p>Uso de un solo trampolín.</p> <p>Realización de un solo salto.</p>
<b>PARALELAS</b>	1. Desde la posición de firmes, saltar con piernas juntas para balancear el cuerpo adelante abriendo piernas sobre las bandas.	1	<p>Altura de las paralelas: 1.50 m desde la colchoneta</p> <p>Permitido uso de un trampolín</p> <p>Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base.</p>
	2. Juntar piernas y realizar posición estática de ángulo piernas estiradas - 3"	2	
	3. Volver a abrir piernas adelante y con cuerpo y piernas extendidas, pasar brazos hacia adelante describiendo un círculo de brazos	1	
	4. Sacar piernas por detrás y realizar un vuelo adelante y atrás	3	
	5. Vuelo adelante y en el vuelo atrás soltar a caer entre las bandas al suelo en posición firmes pies juntos.	3	

## ESCOLAR 4 ARTÍSTICA MASCULINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	VALOR	ESPECIFICACIONES
<b>SUELO</b>	1. Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y rondada seguida de salto en extensión con 1/2 giro y saltar seguido a voltereta adelante agrupada a la posición de sapo mantenido 2".	3	La dirección de ejecución del ejercicio será en sentido diagonal u horizontal del tapiz (opcional).  Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base
	2. Círculo de brazos atrás y plancha dorsal a mantener 2" y 1/2 giro.	1	
	3. Plancha facial a mantener 2", agrupar y ponerse de pie a posición de firmes.	1	
	4. Brazos arriba y paso al frente, subir a vertical para realizar una rusa agrupada a la posición de firmes pies juntos.	2	
	5. Paso al frente y realizar una rueda lateral seguida de otra rueda lateral. Terminar a pies juntos brazos arriba.	3	
<b>SALTO</b>	2. Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 1 m. a la posición de bloqueo mantenida 2".	10	Altura de la colchoneta 1 m. Uso de un solo trampolín. Realización de un solo salto.
<b>PARALELAS</b>	1. Desde la posición de firmes, saltar con piernas juntas para balancear el cuerpo adelante abriendo piernas sobre las bandas.	1	Altura de las paralelas: 1.50 m desde la colchoneta Permitido uso de un trampolín Las penalizaciones se registrarán por la normativa del Campeonato de España Base.
	2. Juntar piernas y realizar posición estática de ángulo piernas estiradas - 3"	2	
	3. Volver a abrir piernas adelante golpeando sobre las bandas con piernas rectas y juntar piernas por delante	1	
	4. Vuelo atrás y adelante a la horizontal	2	
	5. Vuelo atrás y adelante a la horizontal y en el tercer vuelo atrás desplazando una mano delante de la otra mano, salida lateral extendido a la estación costal	4	

