

GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

PROGRAMA TÉCNICO ESCOLAR Y PROMOCIÓN 2026

Tabla de edades:

ESCOLAR GAM

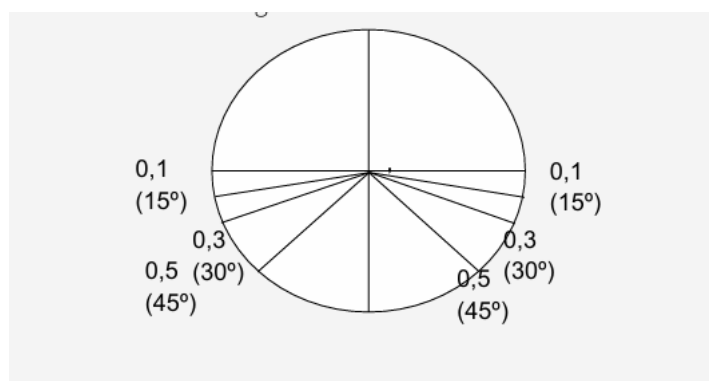
NIVEL	EDAD	AÑO NACIMIENTO
NIVEL 1 ESCOLAR	6, 7, 8 AÑOS	2018, 2019 Yy2020
NIVEL 2 ESCOLAR	9,10, 11 AÑOS	2015, 2016 y 2017
NIVEL 3 ESCOLAR	12, 13, 14 AÑOS	2012, 2013 y 2014
NIVEL 4 ESCOLAR	15 O MÁS AÑOS	2011 y anteriores

PROMOCIÓN GAM

NIVEL	EDAD	AÑO NACIMIENTO
NIVEL 1 PROMOCIÓN	6, 7, 8 AÑOS	2018, 2019 y 2020
NIVEL 2 PROMOCIÓN	9,10, 11 AÑOS	2015, 2016 y 2017
NIVEL 3 PROMOCIÓN	12, 13, 14 AÑOS	2012, 2013 y 2014
NIVEL 4 PROMOCIÓN	15 O MÁS AÑOS	2011 y anteriores

GENERALIDADES

1. Para optar a la clasificación general, el gimnasta deberá de hacer los seis aparatos (en el caso de Promoción).
2. En cada aparato del programa técnico de Promoción hay 4 secciones, para otorgar la puntuación de cada sección, se deberá, al menos, intentar, todos los elementos y movimientos de dicha sección. La no presentación de algún elemento de la sección supondrá LA PÉRDIDA TOTAL DEL VALOR DE LA SECCIÓN.
3. La nota de ejecución es de 10, y las deducciones son las que están recogidas en el código FIG. Salvo los vuelos o balanceos que será a través de la circunferencia recogida a continuación.



4. Por cada sección, no presentada o no intentada, se aplicará una deducción neutral de 2,0.
5. Para cada elemento extra (vuelo, balanceo, molino...etc.) se aplicará una deducción de 0,5 puntos

ESCOLAR GAM 2026

ESCOLAR 1 GAM			
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN		VALOR	ESPECIFICACIONES
SUELO	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	
SALTO	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.

ESCOLAR 2 GAM			
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN		VALOR	ESPECIFICACIONES
SUELO	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	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. 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	
SALTO	Volteo adelante agrupado sobre colchoneta de 80 cms a la posición de pie firme con pies juntos y brazos arriba.	10	Altura de la colchoneta 80 cms. Uso de un solo trampolín. Realización de un solo salto.

ESCOLAR 3 GAM			
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN		VALOR	ESPECIFICACIONES
SUELO	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	La dirección de ejecución del ejercicio será en sentido diagonal u horizontal del tapiz (opcional). Las penalizaciones se regirán por la normativa del Campeonato de España Base
	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	
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80 cms a la posición de bloqueo mantenida 2".	10	Altura de la colchoneta 80 cms. Uso de un solo trampolín. Realización de un solo salto.

ESCOLAR 4 GAM			
REQUISITOS DE COMPOSICIÓN		VALOR	ESPECIFICACIONES
SUELO	1. Desde 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 regirán 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	
SALTO	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.

PROMOCIÓN GAM 2026

GAM PROMO 1		SUELO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.Desde la posición de firmes, unos pasos de carrera y voltereta adelante a firmes seguido de otra voltereta adelante a la posición de sentado con piernas juntas y rectas brazos arriba	1 pto.				
2.Apoyar manos por detrás elevando cadera pasando por plancha dorsal pasajera, ½ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta firme	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
3.Dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevando las piernas a la vertical pasajera (clavo con manos atrás) y rodar adelante hasta la posición de firmes	1 pto.			Falta de continuidad	0.3-0.5
4.Dar un paso adelante y rueda lateral y seguido otra rueda lateral a juntar piernas.	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto			10ptos	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Sentido del ejercicio diagonal + diagonal					

GAM PROMO 1		ARCOS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3". (Se puede usar trampolín para el inicio)	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1-0.3-0.5 Menos de 1 seg sin reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
2. Vuelo a izda. y aguantar la pierna arriba en máxima extensión 3"	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas No mantener la posición 3"	0.1-0.3-0.5 Menos de 1 seg sin reconocimiento De 1 a 3 seg -0,3
3. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos)	1 pto.			Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda, vuelo a derecha, vuelo a izquierda (2 vuelos) y bajar a la posición de firmes	1 pto.			Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto			10ptos	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura del caballo: 1m. desde el borde de la colchoneta.					

GAM PROMO 1		ANILLAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos)	1 pto.			No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas. Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
2. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.			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
3. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.			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
4. Vuelo atrás Soltar anillas a recepcionar en la colchoneta.	1 pto.			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
TOTAL	4pto				10ptos
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>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.</p> <p>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. Altura Código FIG</p>					

GAM PROMO 1		SALTO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una voltereta adelante sobre la colchoneta a ponerse de pie firmes.	1 pto.			Falta amplitud primer vuelo	0.3-0.5
TOTAL	4pto				10ptos
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>Altura de los colchones 60cm con un trampolín o trampolín doble. La voltereta adelante puede ser con amplitud en la fase aérea</p>					

GAM PROMO 1		PARALELAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Unos pasos de carrera y saltar al apoyo subiendo las piernas estiradas y apoyarlas sobre las bandas (Permitido ayuda del entrenador para subir al apoyo)	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
2. Pasar brazos por arriba pasando por la posición de "X" y sacar las piernas por detrás	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
3. Vuelo adelante Rebotar a piernas estiradas sobre las bandas	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
4. Juntar las piernas, vuelo atrás y salir bajando entre las bandas cayendo a la posición de firmes.	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto			10ptos	
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura de las Paralelas 1,50m sobre la colchoneta					

GAM PROMO 1		BARRA			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión, flexionar brazos con cuerpo extendido a pasar la barbilla a la altura de la barra 2". Extender brazos y realizar toma de vuelo.	1 pto.				
2. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.				
3. Vuelo atrás Vuelo adelante	1 pto.				
4. Vuelo atrás Vuelo adelante y vuelo atrás para soltar la barra en el punto más alto del vuelo, y recepcionar de pie sobre la colchoneta.	1 pto.			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
TOTAL	4pto				
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud. Altura Código FIG					

GAM PROMO 2		SUELO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la posición de firmes, adelantar una pierna y realizar rueda lateral seguido de otra rueda lateral y realizar un giro de 90°	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
2.- Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) y rodar agrupado levantándose con un salto y giro de 180° dejarse caer atrás volteando sobre la espalda y elevar piernas juntas a la vertical 2° (clavo con manos atrás)	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
3.- Rodar adelante hasta sentarse con piernas juntas y rectas brazos verticales, brazos atrás pasando por plancha dorsal pasajera ½ giro, plancha facial pasajera y sin parar impulso para flexionar rodillas al pecho y elevarse hasta la posición de firmes	1 pto.			Falta de continuidad	0.3-0.5
4.- Carrera seguida de una rondada salto vertical vertical..	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10 ptos.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación. Sentido del ejercicio diagonal.					

GAM PROMO 2		ARCOS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecha, vuelo a izquierda. Vuelo a derecha, vuelo a izquierda	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas No subir la pierna de atrás	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
2. Balancear a derecha y sacar pierna derecha bajo la mano derecha. Balancear a izquierda, pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha.	1 pto.			No hacer Máxima apertura de piernas Falta de continuidad No subir pierna de atrás	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Vuelo a izquierda, vuelo a derecha. Balancear a izquierda, y sacar la pierna izquierda bajo la mano izquierda. Con las piernas abiertas péndulo a derecha, péndulo a izquierda, péndulo a derecha	1 pto.			Falta de continuidad No hacer máxima apertura de piernas No subir la pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Balancear a izquierda, pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda, balancear a derecha y pase de la pierna bajo la mano derecha y con 1/4 de giro a izquierda salir a la estación costal mano izquierda sobre arco izquierdo.	1 pto.			Falta de Continuidad No hacer máxima apertura de piernas	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10ptos
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Altura del caballo: 1m. desde el borde de la colchoneta.					

GAM PROMO 2		ANILLAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos). Coger impulso atrás con piernas extendidas	1 pto.			No mantener 2" la posición de ángulo recto de piernas. Falta de amplitud en el balanceo. Cada vez Error en la posición del cuerpo. Cada vez	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
2. Vuelo adelante Vuelo atrás	1 pto.			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
3. Vuelo adelante Vuelo atrás	1 pto.			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
4. Vuelo adelante Salida de mortal agrupado atrás.	1 pto.			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
TOTAL	4pto			10ptos	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Altura Codigo FIG</p>					

GAM PROMO 2		SALTO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín realizando una vertical finalizando tumbados en el colchón.	1 pto.			Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0.3-0.5 0.3-0.5
TOTAL	4pto			10ptos	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>Altura de los colchones 80cm con un trampolín o trampolín doble</p>					

GAM PROMO 2		PARALELAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la posición de firmes, pasos de carrera y saltar al apoyo piernas juntas para balancear el cuerpo hacia adelante abriendo piernas sobre las bandas	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
2. Angulo 3", rebote a piernas dobladas, vuelo adelante	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo No mantener el ángulo	0.1-0.3-0.5 Menos de 1" sin reconocimiento De 1" a 3" - 0.3
3. Vuelo atrás, vuelo adelante. Vuelo por detrás	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
4. Salida desplazando mano izquierda por delante de la mano derecha, salida lateral cuerpo extendido a la estación costal. *	1 pto.			Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10ptos
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano					
Altura de las paralelas 1,50 m sobre la colchoneta					

GAM PROMO 2		BARRA			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión en presa dorsal, vuelta canaria al apoyo facial sobre la barra y realizar un pequeño despegue basculando los hombros hacia atrás y los pies hacia delante, Vuelo atrás	1 pto.			Falta de extensión Falta de amplitud Piernas dobladas o abiertas No realizar despegue	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.5
2. Vuelo adelante Vuelo atrás	1 pto.			Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0,1-0,3-0,5
3. Vuelo delante Vuelo atrás	1 pto.			Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0,1-0,3-0,5
4. Vuelo adelante Vuelo atrás para soltar la barra en el punto más alto del vuelo a caer firmes sobre la colchoneta.	1 pto.			Falta de extensión Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0,1-0,3-0,5
TOTAL	4pto				10 pto.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud. Altura Código FIG					

GAM PROMO 3		SUELO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos Realizar un salto con 180° de giro para colocarse en la diagonal				Falta de repulsión	0.1-0.3-0.5
2.- Paso al frente seguido de rueda lateral realizar otra rueda lateral y realizar un giro de 90°				Falta de extension del cuerpo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
3.- Elevarse al apoyo invertido pasajero (pino) a rodar adelante con un salto y giro de 180°				Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3-0.5 0.3-0.5
4.- Carrera seguida de una rondada salto arriba a firmes				Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10 ptos.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal.					

GAM PROMO 3		ARCOS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pase de pierna derecha bajo la mano derecho	1 pto.			No hacer máxima apertura piernas Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
2. Tijera falsa con derecha adelante, balancear derecha pase de pierna izquierda bajo la mano izquierda	1 pto.			Falta de continuidad No subir la pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Tijera falsa con izquierda adelante. Balancear izquierda	1 pto.			Falta de continuidad No subir la pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contra vuelo, medio molino a la posición de firmes. (Salida con movimiento circular)	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10ptos
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación Se puede hacer el ejercicio en el sentido contrario. Altura del caballo: 1,10m. desde el borde de la colchoneta.					

GAM PROMO 3		ANILLAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.-Desde la suspensión, con brazos rectos subir las piernas hasta ángulo de 90 grados (2 segundos) y subir a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante. Vuelo atrás	1 pto.			No mantener 2ª la posición de ángulo recto de piernas. Falta de altura en la toma de vuelo Falta de continuidad	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
2. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Dislocación hacia delante cuerpo extendido. Vuelo atrás	1 pto.			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
3. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante.	1 pto.			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
4. Salida de mortal atrás extendido, con algo de elevación de cadera al soltarlas anillas.	1 pto.			Falta de altura en la salida Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto			10 ptos.	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>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. Altura Código FIG</p>					

GAM PROMO 3		SALTO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín para realizar una Paloma El- I.101.	2 ptos.			Falta amplitud primer vuelo Falta de repulsión segundo vuelo	0.3-0.5 0.3-0.5
TOTAL	4pto			10ptos	
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>Altura del potro 1,10m Opción de un trampolín o trampolín doble.</p>					

GAM PROMO 3		PARALELAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	1 pto.			Brazos doblados	0.1-0.3-0.5
2. Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y realizar stalder 3"	1 pto.			Falta de amplitud No mantener la posición	0.1-0.3-0.5 Menos de 1" sin reconocimiento De 1" a 3" – 0.3
3. Elevar la cadera y sacar piernas por detrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1 pto.			Piernas oblladas Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo adelante, vuelo atrás a pino y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal *	1 pto.			Falta de amplitud No llegar a pino	0.1-0.3-0.5 0.5
TOTAL	4pto				10ptos
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano					
Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta					

GAM PROMO 3		BARRA			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión en presa dorsal, elevación de las piernas a ángulo recto 2".Bajar las piernas y vuelta canaria.	1 pto.			Fañta de extension Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.5
2. Desde el apoyo realizar despegue con brazos estirados a la horizontal. Bascular hacia atrás a impulso por delante. Vuelo atrás. Vuelo adelante	1 pto.			Falta de extension Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Vuelo atrás, vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante	1 pto.			Falta de extension Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo atrás para soltar la barra en el punto más alto del vuelo a caer de pie sobre la colchoneta	1 pto.			Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10 ptos.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud. Altura Código FIG					

GAM PROMO 4		SUELO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- Desde la posición de firmes, pasos de carrera y paloma de brazos + voltereta lanzada + giro de 180°	1 pto.			Falta de repulsión	0.1-0.3-0.5
2.- Pasos de carrera y realizar un mortal agrupado (Elemento II-19), tras la recepción hacer un salto con un giro de 180° para colocarse en la diagonal	1 pto.			Falta de altura, forma, control	0.1-0.3-0.5
3.- Realizar dos ruedas laterales seguidas con un giro de 90° para realizar un apoyo invertido (pino) a rodar con piernas y brazos rectos salto 180° y realizar quinta al apoyo invertido a caer con los dos pies a la posición de firmes	1 pto.			Falta de continuidad Falta de amplitud	0.3-0.5 0.3-0.5
4.- Carrera seguida de una rondada + flic-flac	1 pto.			Falta de continuidad	0.3-0.5
TOTAL	4pto				10 ptos.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
Sentido del ejercicio diagonal + diagonal + diagonal.					

GAM PROMO 4		ARCOS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la posición facial de firmes, manos sobre los arcos, saltar al apoyo, balancear a derecha, balancear a izquierda, balancear a derecha y pasar derecha bajo la mano derecha, tijera falsa	1 pto.			No hacer máxima apertura de piernas Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
2. Pasar derecha bajo la mano derecha, tijera adelante y seguido tijera falsa al otro lado	1 pto.			Falta de continuidad No subir pierna de atrás	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
3. Balanceo a izquierda pasar pierna izquierda bajo mano izquierda y tijera adelante balanceo a izquierda y pase de pierna izquierda bajo mano izquierda balanceo a derecha y sacar pierna derecho	1 pto.			Falta de continuidad No subir la pierna de atrás Falta de amplitud	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
4. Balanceo a izquierda y sacar pierna izquierda colocar pierna derecha al otro lado del potro sin levantar la mano derecha y a contra vuelo medio molino a la posición de firmes. (Salida con movimiento circular)	1 pto.			Falta de continuidad Falta de extensión del cuerpo	0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10ptos
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
Se puede hacer el ejercicio en el sentido contrario. Altura del caballo: 1,10m. desde el borde de la colchoneta.					

GAM PROMO 4		ANILLAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1.- En suspensión extendida, con brazos rectos, elevar las piernas juntas y rectas a la posición de vela, flexión del cuerpo y toma de vuelo adelante. Vuelo atrás	1 pto.			Falta de altura en la toma de vuelo Falta de continuidad	0.1-0.3-0.5 0.3-0.5
2. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Dislocación hacia delante cuerpo extendido. Vuelo atrás	1 pto.			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
3. Vuelo adelante. Vuelo atrás. Vuelo adelante. Dislocación hacia atrás cuerpo extendido	1 pto.			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
4. Vuelo adelante soltando anillas salida de mortal atrás extendido, con algo de elevación de cadera al soltar las anillas.	1 pto.			Falta de altura en salida Falta de extensión del cuerpo	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10ptos
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>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. Altura Código FIG</p>					

GAM PROMO 4		SALTO			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
Desde la posición de firmes, carrera y batida en el trampolín para realizar uno de los siguientes saltos:				Falta amplitud primer vuelo	0.3-0.5
Paloma EI- I.101 o Rondada Paloma con giro (I.103) o Tsukahara agrupado(II.225)	2 ptos. 3 ptos			Falta de repulsión segundo vuelo	0.3-0.5
TOTAL	4pto				10ptos
<p>Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación</p> <p>Altura del potro 1,20m Copción de un trampolín o trampolín doble.</p>					

GAM PROMO 4		PARALELAS			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la posición de firmes, pasos de carrera y realizar kippe al apoyo con piernas abiertas sobre las bandas	1 pto.			Brazos doblados	0.1-0.3-0.5
2. Cuerpo extendido y piernas extendidas y abiertas pasar brazos por arriba y apoyando por delante, elevar la cadera y realizar stalder 3"	1 pto.			Falta de amplitud No mantener la posición	0.1-0.3-0.5 Menos de 1" sin reconocimiento De 1" a 3" – 0.3
3. Elevar la cadera y sacar piernas por detrás, vuelo adelante, vuelo atrás	1 pto.			Piernas dobladas Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo adelante, vuelo atrás a pino y desplazando la mano izquierda delante de mano derecha, salida lateral extendido a la estación costal *	1 pto.			Falta de amplitud No llegar a pino	0.1-0.3-0.5 0.5
TOTAL	4pto				10ptos
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
* Se puede hacer la salida hacia el otro lado, cambiando la otra mano					
Altura de las paralelas 1,80 m sobre la colchoneta					

GAM PROMO 4		BARRA			
DESCRIPCIÓN	VALOR	VIRTUOSISMO	BONOS	PENALIZACIONES ADICIONALES	DEDUCCIÓN
1. Desde la suspensión en presa dorsal, toma de impulso para realizar vuelo por detrás y por delante báscula de impulse (kippe) y despegue sin detenerse	1 pto.			Brazos doblados Detenerse Despegue con brazos flexionados	0.1-0.3-0.5 0.5 0.1-0.3-0.5
2. Vuelta atrás girando sobre las manos con el cuerpo extendido y brazos rectos	1 pto			Flexionar los brazos Flexionar el cuerpo Girar apoyándose en el cuerpo	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5 0.3
3. Bascular hacia atrás a impulse por delante. Vuelo atrás, vuelo adelante. Cambio de dirección	1 pto			Falta de amplitud al bascular Falta de amplitud en los vuelos	0.1-0.3-0.5 0.1-0.3-0.5
4. Vuelo adelante, vuelo atrás, vuelo adelante y salida de mortal atrás agrupado	1 pto			Falta de amplitud	0.1-0.3-0.5
TOTAL	4pto				10 pto.
Aclaraciones Específicas Técnicas y de Puntuación					
La amplitud en los vuelos, tanto adelante como atrás, deberá ser medida de las manos hacia los pies. Los hombros y las caderas deben estar alineados con los brazos rectos y el pecho redondeado para los valores de amplitud. Altura Código FIG					