

NORMATIVA ESCUELA GAM 2020-2021



GRUPOS DE EDAD

ESCUELA PEQUEÑOS → 2012/2013/2014/2015

ESCUELA MEDIANOS → 2009/2010/2011

ESCUELA MAYORES → 2005/2006/2007/2008

ESCUELA PEQUEÑOS

NIVEL	VALOR	SUELO
FÁCIL	8,5 p	Unos pasos de carrera, voltereta a firmes, voltereta a sentarse con piernas juntas y estiradas y brazos arriba
		Círculo de brazos hacia atrás, apoyar las manos en el suelo y elevar la cadera a plancha dorsal pasajera, medio giro a plancha facial pasajera y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes
		Dejarse caer hacia atrás a vela pasajera y rodar para levantarse a firmes
		Voltereta a firmes seguido de otra voltereta a firmes
MEDIO	9,25 p	Unos pasos de carrera, voltereta a firmes, voltereta a sentarse con piernas juntas y estiradas y brazos arriba
		Círculo de brazos hacia atrás, apoyar las manos en el suelo y elevar la cadera a plancha dorsal pasajera, medio giro a plancha facial pasajera y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes
		Dejarse caer hacia atrás a vela pasajera y rodar para levantarse a firmes
		Rueda lateral a firmes seguido de una voltereta a firmes
DIFÍCIL	10 p	Unos pasos de carrera, voltereta a firmes, voltereta a sentarse con piernas juntas y estiradas y brazos arriba
		Círculo de brazos hacia atrás, apoyar las manos en el suelo y elevar la cadera a plancha dorsal pasajera, medio giro a plancha facial pasajera y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes
		Voltereta atrás a firmes y seguidamente dejarse caer hacia atrás a vela pasajera y rodar para levantarse a firmes
		Rueda lateral a firmes seguido de un pino voltereta a firmes y seguidamente realizar una rondada adelantando la pierna a firmes

NIVEL	VALOR	POTRO CON ARCOS
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 2"
		5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (10 lanzamientos en total)
		Apoyo 2"
		Bajar a firmes en el suelo por detrás del potro
MEDIO	9,25 p	Salto al apoyo 2"
		5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (10 lanzamientos en total)
		Meto, meto
		Soltar a firmes en el suelo por delante del potro
DIFÍCIL	10 p	Salto al apoyo 2"
		3 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (6 lanzamientos en total)
		Meto, meto
		6 lanzamientos con cada pierna por delante del potro (12 lanzamientos en total) y soltar a firmes en el suelo por delante del potro

NIVEL	VALOR	ANILLAS
FÁCIL	8,5 p	Colgarse en suspensión 2"
		Balaneo adelante, balanceo atrás
		4 vuelos por detrás
		Pararse en suspensión 2" y soltar a firmes en el suelo
MEDIO	9,25 p	Colgarse en suspensión 2", balanceo adelante, balanceo atrás
		Vuelo adelante a bola 1", carpa 1"
		Dejarse caer a vuelo y 5 vuelos por detrás
		Pararse en suspensión 2" y soltar a firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	Colgarse en suspensión 2", balanceo adelante, balanceo atrás
		Vuelo adelante a bola 1", carpa 1", vela 2"
		Toma de vuelo y 5 vuelos por detrás
		Pararse en suspensión 2" y soltar a firmes en el suelo

ESCUELA PEQUEÑOS

NIVEL	VALOR	SALTO
FÁCIL	8,5 p	<i>1 trampolín, taco 60 cm de altura</i>
		Salto voltereta a firmes
		Andar sobre el taco hasta el borde
		Salto con pies juntos a frenar en el suelo y firmes
MEDIO	9,25 p	<i>1 trampolín, taco 60 cm de altura</i>
		Salto voltereta a firmes
		Andar sobre el taco hasta el borde y salto con pies juntos a frenar en el suelo y firmes
		Pino a caer de espaldas en colchón y levantarse a firmes
DIFÍCIL	10 p	<i>1 trampolín, taco 60 cm de altura, colchón de caídas</i>
		Salto voltereta a firmes
		Rondada en el borde del taco y firmes en el suelo
		Pino a caer de espaldas en colchón y levantarse a firmes
NIVEL	VALOR	PARALELAS (altura baja)
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 5"
		Subir a ángulo 2"
		Bajar al apoyo 5"
		Soltar a firmes
MEDIO	9,25 p	Salto al apoyo 5"
		Subir a ángulo 5"
		Bajar al apoyo 5"
		Soltar a firmes
DIFÍCIL	10 p	Salto al apoyo 5", subir a ángulo 5"
		Abrir las piernas al apoyo 2", doblar rodillas para impulsarse a juntar piernas para iniciar los vuelos
		4 vuelos por detrás
		Soltar por detrás a firmes
NIVEL	VALOR	BARRA FIJA (barra H)
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 2"
		Vuelta adelante con piernas estiradas pasando por ángulo (sin mantener) y soltar a firmes en el suelo
		Salto al apoyo 2"
		Despegue y soltar por detrás a firmes en el suelo
MEDIO	9,25 p	Salto al apoyo 2"
		Vuelta adelante con piernas estiradas a ángulo 3" en suspensión y soltar a firmes en el suelo
		Salto al apoyo 2"
		Despegue y soltar por detrás a firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	Vuelta canaria al apoyo 2"
		Despegue y soltar por detrás a firmes en el suelo
		Salto al apoyo 2"
		Vuelta adelante con piernas estiradas a ángulo 5" en suspensión y soltar a firmes en el suelo

ESCUELA MEDIANOS

NIVEL	VALOR	SUELO
FÁCIL	8,5 p	Unos pasos de carrera, voltereta a firmes, voltereta a sentarse con piernas juntas y estiradas y brazos arriba
		Circulo de brazos hacia atrás, apoyar las manos en el suelo y elevar la cadera a plancha dorsal pasajera, medio giro a plancha facial pasajera y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes
		Dejarse caer hacia atrás a vela pasajera y rodar para levantarse a firmes
		Rueda lateral seguido de otra rueda lateral a firmes
MEDIO	9,25 p	Rueda lateral seguido de pino voltereta a firmes, salto con medio giro
		Voltereta atrás a firmes, dejarse caer hacia atrás a vela 2", bajar a sentarse con piernas juntas y estiradas y brazos arriba
		Circulo de brazos hacia atrás, apoyar las manos en el suelo y elevar la cadera a plancha dorsal pasajera, medio giro a plancha facial pasajera y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes , salto con medio giro
		Carrera, rondada a firmes
DIFÍCIL	10 p	Carrera, paloma a firmes, salto con medio giro
		Rueda lateral seguido de otra rueda lateral seguido de pino voltereta a firmes, salto con medio giro
		Cuarta o quinta a plancha facial 2" y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes
		Carrera, rondada, salto arriba a firmes
NIVEL	VALOR	POTRO CON ARCOS
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 2"
		5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (10 lanzamientos en total)
		Apoyo 2"
		Bajar a firmes en el suelo por detrás del potro
MEDIO	9,25 p	Salto al apoyo 2"
		5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (10 lanzamientos en total)
		Meto, meto // 5 lanzamientos con cada pierna por delante del potro (10 lanzamientos en total)
		Soltar a firmes en el suelo por delante del potro
DIFÍCIL	10 p	(Empezar con pierna izquierda) Salto al apoyo 2", 2 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (4 lanzamientos en total)
		Meto izquierda, lanzo derecha atrás, saco // lanzo lanzo // meto derecha lanzo izquierda atrás, saco
		1 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (2 lanzamientos en total) // meto, meto
		4 lanzamientos con cada pierna por delante del potro (8 lanzamientos en total) // soltar a firmes por delante del potro
NIVEL	VALOR	ANILLAS
FÁCIL	8,5 p	Colgarse en suspensión 2", balanceo adelante, balanceo atrás
		Vuelo adelante a bola 1", carpa 1"
		Dejarse caer a vuelo y 5 vuelos por detrás
		Pararse en suspensión 2" y soltar a firmes en el suelo
MEDIO	9,25 p	Colgarse en suspensión 2", balanceo adelante, balanceo atrás
		Vuelo adelante a bola 1", carpa 1", vela 2"
		Toma de vuelo y 5 vuelos por detrás
		Pararse en suspensión 2" y soltar a firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	Colgarse en suspensión 2", ángulo 2", bajar las piernas de forma controlada, balanceo adelante, balanceo atrás
		Vuelo adelante a bola 1", carpa 1", vela 2"
		Toma de vuelo y 5 vuelos por detrás
		Vuelo adelante y salida mortal atrás agrupado a firmes en el suelo

ESCUELA MEDIANOS

NIVEL	VALOR	SALTO
FÁCIL	8,5 p	<i>1 trampolín, taco 1 m de altura, colchón de caídas</i>
		Salto voltereta a firmes
		Andar sobre el taco hasta el borde y salto con pies juntos a frenar en el suelo y firmes
		Pino a caer de espaldas en colchón y levantarse a firmes
MEDIO	9,25 p	<i>1 trampolín, taco 1 m de altura, colchón de caídas</i>
		Salto pino a caer de espaldas
		Levantarse a firmes
		Rondada en el borde del taco y firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	<i>1 trampolín, taco 1 m de altura</i>
		Salto paloma a firmes con el taco a lo ancho
NIVEL	VALOR	PARALELAS (altura media)
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 5"
		Subir a ángulo 5"
		Bajar al apoyo 5"
		Soltar a firmes
MEDIO	9,25 p	Salto al apoyo 5", subir a ángulo 5"
		Abrir las piernas al apoyo 2", doblar rodillas para impulsarse a juntar piernas para inciar los vuelos
		4 vuelos por detrás
		Soltar por detrás a firmes
DIFÍCIL	10 p	Salto al apoyo braquial, 1 vuelo en braquial por detrás y vuelo adelante a abrir las piernas para subir al apoyo
		Mantener el apoyo con piernas abiertas en las bandas 2", juntar las piernas a ángulo 5"
		Abrir las piernas y doblar rodillas para rebotar en las bandas e impulsarse a juntar piernas para inciar los vuelos
		4 vuelos por detrás y salida lateral a firmes en el suelo
NIVEL	VALOR	BARRA FIJA (barra H o barra fija)
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 2"
		Vuelta adelante con piernas estiradas a ángulo 2" en suspensión y soltar a firmes en el suelo
		Vuelta canaria al apoyo 2"
		Despegue y soltar por detrás a firmes en el suelo
MEDIO	9,25 p	Salto al apoyo 2"
		Vuelta adelante con piernas estiradas a ángulo 5" en suspensión y soltar a firmes en el suelo
		Vuelta canaria al apoyo 2"
		Despegue y bascular hacia atrás para realizar un poltrón a firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	Desde la suspensión, vuelta canaria al apoyo 2"
		Despegue y bascular hacia atrás para realizar una toma de vuelo por delante
		5 vuelos por detrás
		Soltar a firmes en el suelo

ESCUELA MAYORES

NIVEL	VALOR	SUELO
FÁCIL	8,5 p	Rueda lateral seguido de pino voltereta a firmes, salto con medio giro
		Voltereta atrás a firmes, dejarse caer hacia atrás a vela 2", bajar a sentarse con piernas juntas y estiradas y brazos arriba
		Circulo de brazos hacia atrás, apoyar las manos en el suelo y elevar la cadera a plancha dorsal pasajera, medio giro a plancha facial pasajera y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes , salto con medio giro
		Carrera, rondada a firmes
MEDIO	9,25 p	Carrera, paloma a firmes, salto con medio giro
		Rueda lateral seguido de otra rueda lateral seguido de pino voltereta a firmes, salto con medio giro
		Cuarta o quinta a plancha facial 2" y extensión de cadera, rodillas al pecho a firmes
		Carrera, rondada, salto vertical a firmes
DIFÍCIL	10 p	Carrera, paloma león a firmes, salto con medio giro
		Carrera, mortal adelante agrupado a firmes, salto con medio giro
		Rueda lateral seguido de otra rueda lateral seguido de pino voltereta a firmes, salto con medio giro, quinta a firmes
		Carrera, rondada flic flac, salto vertical a firmes
NIVEL	VALOR	POTRO CON ARCOS
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 2"
		5 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (10 lanzamientos en total)
		Meto, meto // 5 lanzamientos con cada pierna por delante del potro (10 lanzamientos en total)
		Soltar a firmes en el suelo por delante del potro
MEDIO	9,25 p	(Empezar con pierna izquierda) Salto al apoyo 2", 2 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (4 lanzamientos en total)
		Meto izquierda, lanzo derecha atrás, saco // lanzo lanzo // lanzo, meto derecha lanzo izquierda atrás, saco
		1 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (2 lanzamientos en total) // meto, meto
		4 lanzamientos con cada pierna por delante del potro (8 lanzamientos en total) // soltar a firmes por delante del potro
DIFÍCIL	10 p	(Empezar con pierna izquierda) Salto al apoyo 2", 2 lanzamientos con cada pierna por detrás del potro (4 lanzamientos en total)
		Meto izquierda, lanzo derecha atrás, saco // lanzo y meto derecha lanzo izquierda atrás, saco
		Lanzo izquierda y meto, tijera falsa con la izquierda adelantada // lanzo izquierda // lanzo derecha y meto, tijera falsa con la derecha adelantada
		Lanzo derecha // meto, meto // saco, saco // montar el arco izquierdo y salida lateral a firmes por delante del potro
NIVEL	VALOR	ANILLAS
FÁCIL	8,5 p	Colgarse en suspensión 2", balanceo adelante, balanceo atrás
		Vuelo adelante a bola 1", carpa 1", vela 2"
		Toma de vuelo y 5 vuelos por detrás
		Pararse en suspensión 2" y soltar a firmes en el suelo
MEDIO	9,25 p	Colgarse en suspensión 2", ángulo 2", bajar las piernas de forma controlada, balanceo adelante, balanceo atrás
		Vuelo adelante a bola 1", carpa 1", vela 2"
		Toma de vuelo y 5 vuelos por detrás
		Vuelo adelante y salida mortal atrás agrupado a firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	Colgarse en suspensión 2", ángulo 5", balanceo atrás
		Vuelo adelante a frenar en vela 2"
		Toma de vuelo y 5 vuelos por detrás
		Vuelo adelante y salida mortal atrás en plancha a firmes en el suelo

ESCUELA MAYORES

NIVEL	VALOR	SALTO
FÁCIL	8,5 p	<i>1 trampolín, taco 1 m de altura</i>
		Salto voltereta a firmes
		Rondada en el borde del taco y firmes en el suelo
MEDIO	9,25 p	<i>1 trampolín, taco 1 m de altura</i>
		Salto pino a caer de espaldas
		Levantarse a firmes
		Rondada en el borde del taco y firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	<i>1 trampolín, taco 1 m de altura o plataforma de salto</i>
		(El ejercicio a realizar será determinado en función del número de alumnos que sean capaces de realizar uno u otro)
		A) Salto paloma o rondada a firmes con el taco a lo largo
		B) Salto paloma o rondada a firmes en la plataforma de salto
NIVEL	VALOR	PARALELAS (altura media o alta)
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 5"
		Abrir las piernas al apoyo 2"
		Doblar rodillas para impulsarse a juntar piernas para inciar los vuelos
		4 vuelos por detrás y soltar por detrás a firmes
MEDIO	9,25 p	Salto al apoyo braquial, 1 vuelo en braquial por detrás y vuelo adelante a abrir las piernas para subir al apoyo
		Mantener el apoyo con piernas abiertas en las bandas 2", juntar las piernas a ángulo 2"
		Abrir las piernas y doblar rodillas para rebotar en las bandas e impulsarse a juntar piernas para inciar los vuelos
		4 vuelos por detrás y salida lateral a firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	Salto a la suspensión, 2 vuelos por detrás en suspensión y subir por detrás al apoyo braquial
		2 vuelos en braquial por detrás y subir al apoyo por detrás a ángulo 5"
		Abrir las piernas y doblar rodillas para rebotar en las bandas e impulsarse a juntar piernas para inciar los vuelos
		4 vuelos por detrás y salida lateral mínimo a la horizontal a firmes en el suelo
NIVEL	VALOR	BARRA FIJA (barra H o barra fija)
FÁCIL	8,5 p	Salto al apoyo 2"
		Vuelta adelante con piernas estiradas a ángulo 2" en suspensión y soltar a firmes en el suelo
		Vuelta canaria al apoyo 2"
		Despegue y bascular hacia atrás para realizar un poltrón a firmes en el suelo
MEDIO	9,25 p	Desde la suspensión, vuelta canaria al apoyo 2"
		Despegue y bascular hacia atrás para realizar una toma de vuelo por delante
		5 vuelos por detrás
		Soltar a firmes en el suelo
DIFÍCIL	10 p	Desde la suspensión, toma de vuelo y kipe al apoyo
		Despegue y bascular hacia atrás para realizar una toma de vuelo por delante
		2 vuelos por detrás, vuelo por delante y cambio a vuelo
		3 vuelos por detrás y soltar a firmes en el suelo