

NIVELES USAG  
GIMNASIA ARTÍSTICA MASCULINA

**REGLAMENTO  
PRE – NIVEL**

PISO:

- **Rollo Adelante - Rollo Atrás - Parada de Manos - Media Luna.**

(El orden puede ser elegido por el entrenador)

PARALELAS:

- **Subida al apoyo - Escuadra 90° - 3 Balanceos - soltar atrás y caer en medio de las barras.**

(La subida al apoyo debe ser asistida por el entrenador)

SALTO:

- **Carrera de velocidad – desde un cajón, salto extensión a quedar quieto.**

(La distancia de carrera la elige el entrenador)

BARRA:

- **Flexión de brazos mantenida 5 segundos – subida de pecho – despegue, salida atrás.**

(La subida de pecho debe ser asistida por el entrenador)