



FEDERACION
COLOMBIANA
DE GIMNASIA

USAG - GAM PROGRAMA DE COMPETENCIA 2017-2020

NIVEL 3

EJERCICIOS DE PISO

#	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
1	Arabesca	Elevar brazos, dar un paso al frente y levantar la pierna de atrás a 45° grados abajo de la horizontal y brazos a los lados.
2	Parada de manos	Desde pies juntos dar un paso al frente a longe y subir a parada de manos y regresar a parado.
3	Rollo al frente, rueda lateral, rueda pies juntos.	Rodar al frente con brazos extendidos, levantarse y realizar ante salto rueda lateral y rueda con ¼ de giro a pies juntos.
4	Rollo atrás.	Rodada atrás agrupada a posición ventral con apoyo de manos y en forma ahuecada.
5	Arco ventral, parado con piernas abiertas.	Descender la cadera al piso para el arco ventral con cabeza arriba, levantarse a parado con piernas abiertas.
6	Elevación a parada de cabeza, rollo al frente.	Apoyar cabeza y manos y subir con piernas abiertas a la parada de cabeza, descender en rollo al frente.
7	Salto agrupado.	Aprovechar el impulso del rollo para saltar a la posición agrupada, mostrando que la rodillas lleguen al pecho y caer parado.
8	Rondada.	Carrera, ante salto, rondada y rebote aparado.

NIVEL 3

SALTO (Salto extendido) colchonetas mínimo 20 cm.

#	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
1	carrera	Desde 8 a 18 metros de distancia.
2	Ante salto	Balanceo de brazos desde atrás hacia adelante y elevación de rodillas en la preparación al contacto al trampolín. Los pies deben hacer contacto con el trampolín por delante del cuerpo.
3	Salto extendido	Rebote a salto vertical extendido, elevando los brazos hacia arriba y piernas extendidas a apretadas.
4	Recepción	Presentar un aterrizaje controlado.

NIVEL 4

EJERCICIOS DE PISO

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	1.0
Nota Máxima (N.M.)	11.0

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Levantar brazos y pierna arriba, paso al frente a longe.	Mantenimiento momentáneo.	
2	Patada a parada de manos.	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
3	Brazos extendidos rollo al frente, ante salto a rueda-rueda con ¼ de giro a pies juntos.	Ritmo continuo.	
4	Rollo atrás agrupado a cuerpo extendido o ahuecado en apoyo frontal.	No requiere altura.	Brazos extendidos. (+0.1)
5	Bajar cadera con apoyo de empeines y cabeza arriba, levantar a parado con piernas abiertas, cabeza arriba y brazos extendidos.	Ritmo continuo.	
6	Subir con piernas abiertas a la parada de cabeza	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
	Bono#1. Reemplazar #6 con subir a piernas a la parada de manos con mantenimiento momentáneo. (+0.5)	Mantenimiento momentáneo.	Mantenimiento de 2 segundos. (+0.1)
7	Rollo adelante, salto agrupado a parado.	Rodillas al pecho y buena posición agrupada.	
8	Carrera, ante salto, rondada, rebote a parado.		
	Bono#2. Reemplazar #8 con carrera, ante salto, rondada, flic-flac, rebote a parado. (+0.5)		

NIVEL 4

SALTO (Salto extendido) 30 CM DE COLCHONETA

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	0
Nota Máxima (N.M.)	10.0

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera: desde una distancia máxima de 18 metros.	La carrera debe mantener la velocidad. Distinguir la pierna de adelante y la extensión de la pierna de atrás. Movimiento rítmico de brazos flexionados en la carrera.	Aceleración durante la carrera para el ante salto. (+0.1)
2	Ante salto: levantar rodillas mientras el centro de gravedad del cuerpo permanece a nivel y lo pies extendidos al frente para contactar el trampolín al frente del cuerpo.	Cuerpo vertical en el contacto con el trampolín. Balanceo de brazos de atrás hacia adelante durante el ante salto.	Pies al frente de la cadera en el contacto con el trampolín. (+0.1)
3	Salto extendido: rebotar verticalmente el trampolín con cuerpo extendido.	Extensión completa de brazos en la vertical sobre la cabeza. Piernas extendidas en todo el vuelo.	Distinguir la vertical desde el trampolín. (+0.1)
4	Recepción.		Aterrizaje plantado. (+0.2)

NIVEL 4

BARRAS PARALELAS

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	1.0
Nota Máxima (N.M.)	11.0

#	EJERCICIO - DESCRIPCION	CRITERIO DE PRESENTACION	VIRTUOSISMO
1	Desde parado, saltar al apoyo balancear adelante, balancear atrás.	Balancear adelante y balancear atrás con pies a la altura de las barras.	Balanceo atrás a la horizontal. (+0.1)
2	Balanceo adelante al apoyo piernas abiertas en las barras.	Extensión de cuerpo con apoyo posterior y piernas extendidas	
3	Levantar piernas adelante a posición "L" con mantenimiento momentáneo.	La cadera debe estar en línea delante de las manos. Mantenimiento momentáneo.	
	Bono#1. Reemplazar #3 con Levantar piernas adelante a posición "V" mantener por 2 segundos. (+0.5)	La cadera debe estar en línea delante de las manos. Mantener 2 segundos. 0°-15° de la vertical (-0.1) 15°-45° de la vertical (-0.3) ≥45° de la vertical (sin bono)	
4	Cerrar piernas y extender adelante a cuerpo extendido.		
5	Balanceo atrás, balanceo adelante.	Balancear adelante y balancear atrás con pies a la altura de las barras.	
6	Balanceo atrás.	Balancear atrás a la horizontal	Balanceo atrás a 45° sobre la horizontal. (+0.5)
7	Balanceo adelante.	Balancear adelante con pies a la altura de las barras.	Balanceo adelante a la horizontal. (+0.1)
8	Balancear atrás y desmontar entre las barras o al lado de cualquiera de las dos barras.	Balancear atrás a la horizontal moviendo una mano para el desmonte de las barras es permitido.	

	Bono#2. Reemplazar #8 con balanceo atrás a la parada de manos con mantenimiento momentáneo y desmontar entre las barras o al lado de cualquiera de las dos barras. (+0.5)	Mantenimiento momentáneo. Mover una mano para el desmonte de las barras es permitido.	
--	---	--	--

NIVEL 4

BARRA FIJA

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	1.0
Nota Máxima (N.M.)	11.0

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde colgado en agarre dorsal, ½ giro al agarre mixto, cambiar mano y volver a dorsal.	Cabeza neutra	Cuerpo ahuecado en el ½ giro todo el tiempo (+0.1)
2	Subida de pecho al apoyo con ayuda del asistente.	Parada momentaria en el apoyo es permitida.	
	Bono#1. Reemplazar #2 con Subida de pecho al apoyo SIN ayuda del asistente. Parada momentaria en el apoyo es permitida. (+0.5)	Ritmo continuo en la subida. Parada momentaria en el apoyo es permitida.	
3	Despegue al apoyo de cadera e ir adelante.	apoyo de cadera e ir adelante con el cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	Despegue a la horizontal. (+0.1)
	Bono#2. Reemplazar #3 con Despegue a rollo e ir adelante. (+0.5)	Rollo atrás con cuerpo extendido. Ir adelante con el cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	Despegue a la horizontal. (+0.1)
4	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
5	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	Balanceo atrás a la horizontal. (+0.1)
6	Balanceo atrás y soltar y retomar con ambas manos, pateo a balanceo adelante.	Soltar y retomar con ambas manos simultáneamente. Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
7	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
8	Balanceo atrás, pateo balanceo adelante.	Balanceo atrás y adelante 45° abajo de la horizontal.	
9	Balanceo atrás para soltar las manos y desmontar a parado.	Hombros a la altura de la barra.	

NIVEL 5

EJERCICIOS DE PISO

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	1.5
Nota Máxima (N.M.)	11.5

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera, rebote a salto a rollo	Salto rollo ahuecado o arco apretado.	
2	Levantar pierna y rueda con ¼ de giro a parado, rollo atrás agrupado o carpado pasando por parada de manos.	Extensión de la pasada a parada de manos	Brazos extendidos de la pasada a parada de manos. (+0.1)
3	Bajar cadera con apoyo de empeines y cabeza arriba, levantar a parado con piernas abiertas, cabeza arriba y brazos extendidos.	Ritmo continuo.	
4	Salto a stolder parada de manos con parada momentánea, bajar con brazos extendidos a parado.	Parada momentánea	Mantener 2 seg. (+0.1)
4	Bono#1. Reemplazar #4 con stolder a parada de manos (sin salto) con parada momentánea, bajar con brazos extendidos a parado.	Parada momentánea	Mantener 2 seg. (+0.1)
5	Carrera, ante salto, paloma.	Rebote permitido.	
6	Paso adelante y patear a la parada de manos con parada momentánea.	Parada momentánea	
6	Bono#2. Reemplazar #6 con Paso adelante y patear a la parada de manos con giro completo. (+0.5)	Ritmo continuo.	
7	Rollo adelante con brazos extendidos, salto sissone, paso adelante con ½ giro para regresar.	Salto sissone con split de 45° o mayor.	Salto sissone con split mayor a 90° (+0.1)
8	Carrera, ante salto, rondada, flic-flac, rebote a parado.		
8	Bono#3. Reemplazar #8 con Carrera, ante salto, rondada, flic-flac, flic-flac, rebote a parado.		

NIVEL 5

SALTO (Mortal adelante agrupado) 30 CM DE COLCHONETA

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	0
Nota Máxima (N.M.)	10.0

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Carrera: desde una distancia máxima de 18 metros.	La carrera debe mantener la velocidad. Distinguir la pierna de adelante y la extensión de la pierna de atrás. Movimiento rítmico de brazos flexionados en la carrera.	Aceleración durante la carrera para el ante salto. (+0.1)
2	Ante salto: levantar rodillas mientras el centro de gravedad del cuerpo permanece a nivel y los pies extendidos al frente para contactar el trampolín al frente del cuerpo.	Cuerpo vertical en el contacto con el trampolín. Balanceo de brazos de atrás hacia adelante durante el ante salto.	Pies al frente de la cadera en el contacto con el trampolín. (+0.1)
3	Mortal adelante agrupado	Los brazos se elevan por encima de los hombros y adelante. Manos agarran las piernas en agrupado apretado.	Distinguir la vertical desde el trampolín. (+0.1)
4	Recepción.	Abrir a cuerpo extendido antes de la recepción.	Aterrizaje plantado. (+0.2)

NIVEL 5

BARRAS PARALELAS

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	1.5
Nota Máxima (N.M.)	11.5

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde parado o carrera corta, saltar a balanceo adelante en suspensión.	Balanceo adelante en suspensión a 45° abajo de la horizontal. Rodillas flexionadas es permitido.	
2	Balanceo atrás, balanceo adelante en suspensión	Piernas extendidas son requeridas en la parte de atrás del balanceo. Balanceo adelante en suspensión a 45° abajo de la horizontal. Rodillas flexionadas es permitido.	
3	Balanceo atrás en suspensión, y subir al apoyo braquial	Balanceo atrás en suspensión a 45° abajo de la horizontal. Piernas extendidas son requeridas en la parte de atrás del balanceo.	Balanceo atrás en suspensión con cadera a la altura de las barras. (+0.1)
4	Balanceo adelante, balanceo atrás en braquial.	Balanceo adelante y balanceo atrás en braquial con hombros o incluso con codos.	Balanceo atrás en braquial con cadera a la altura de las barras. (+0.1)
5	Balanceo adelante en braquial, subir adelante a piernas abiertas al apoyo e inmediatamente levantar las piernas de las barras.	Es requerido las piernas extendidas. Finalizar con brazos y cadera extendidas.	
	Bono#1. Reemplazar #5 con Balanceo adelante en braquial a subir a balanceo al apoyo adelante.	Finalizar con cuerpo y brazos extendidos. Pies a la altura de la barra.	
6	Balanceo atrás.	Balanceo atrás con pies a la altura de la barra.	

	Balanceo adelante a "L" mantener 2 seg.	Caderas deben estar en línea con o adelante de las manos. Mantener 2 seg.	
7	Bono#2. Reemplazar #7 con Balanceo adelante a "V" o MANNA, mantener 2 seg. (+0.5)	Mantener 2 segundos. 0°-15° de la vertical (-0.1) 15°-45° de la vertical (-0.3) ≥45° de la vertical (sin bono)	
8	Extensión adelante y balanceo atrás.	Balanceo atrás con pies a la altura de la barra.	
9	Balanceo adelante, balanceo atrás.	Balanceo adelante y balanceo atrás a la horizontal.	Balanceo atrás a parada de manos momentánea. (+0.1)
10	Balanceo adelante, balanceo atrás a parada de manos momentánea y empujar al cualquier lado a parado.	Balanceo adelante a la horizontal o mas. Mover una mano para el desmonte de las barras es permitido.	
	Bono#3. Reemplazar #10 con Balanceo adelante, balanceo atrás a parada de manos por 2 seg. y empujar al cualquier lado a parado. (+0.5)	Balanceo adelante a la horizontal o mas. Mover una mano para el desmonte de las barras es permitido. Mantener 2 seg.	

NIVEL 5

BARRA FIJA

Nota Base (N.B.)	9.5
Virtuosismo(V.I.)	0.3
Aterrizaje Plantado (A.P.)	0.2
Bonos Específicos (B.E.)	1.5
Nota Máxima (N.M.)	11.5

#	EJERCICIO - DESCRIPCIÓN	CRITERIO DE PRESENTACIÓN	VIRTUOSISMO
1	Desde la suspensión en agarre dorsal, subida de pecho al apoyo.		
2	Despegue a rollo atrás y continuar en apoyo de cadera e ir adelante.	Despegue a la horizontal. Rollo atrás con cuerpo extendido. Apoyo de cadera e ir adelante con cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	Despegue a 45° sobre la horizontal. (+0.1)
2	Bono#1: reemplazar #2 con despegue a rollo atrás libre (sin apoyo de cadera) y continuar al apoyo de cadera e ir adelante.	Despegue a la horizontal. Rollo atrás libre con cuerpo ahuecado y cadera separada de la barra. Apoyo de cadera e ir adelante con cuerpo ahuecado y brazos extendidos.	
3	Balanceo atrás, pateo a balanceo adelante con ½ giro al agarre mixto.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° abajo de la horizontal. Mantener la forma del cuerpo ahuecado durante el giro.	
4	Pateo a balanceo adelante, balanceo atrás y cambiar mano al agarre dorsal.		
5	Balanceo adelante y alemana al apoyo. Parada momentánea en el apoyo es permitida.	Ayuda del asistente. (- 0.5) Máxima deducción. (- 0.5) Caer de la barra. (-1.0)	
6	Despegue al apoyo de cadera e ir adelante.	Despegue a la horizontal. Apoyo de cadera e ir adelante con cuerpo ahuecado y brazos	

		extendidos.	
	Bono#2: reemplazar #6, agregar balanceo atrás, pateo a balanceo adelante a medio molino atrás y continuar con el apoyo de cadera e ir adelante.	Ritmo continuo	
7	Balanceo atrás, pateo a balanceo adelante.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° abajo de la horizontal.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° a la horizontal. (+0.1)
8	Balanceo atrás, pateo a balanceo adelante.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° abajo de la horizontal.	Balanceo atrás y balanceo adelante a 45° a la horizontal. (+0.1)
	Balanceo atrás para soltar las manos y desmontar a parado.	Hombros a la altura de la barra.	
9	Bono#3: reemplazar #9 con balanceo atrás, pateo balanceo adelante a desmonte de mortal atrás agrupado, carpado o extendido. (+0.5)	Por razones de seguridad, un asistente es requerido para cuidar, pero no ayuda al gimnasta durante la ejecución del ejercicio.	