



Reglamento Especifico
Programa Juegos Intercolegiados 2021



GIMNASIA ARTISTICA MASCULINA

PISO NIVEL 4

#	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)		

SALTO NIVEL 4

(Salto extendido) 30 CM DE COLCHONETA

#	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	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)