

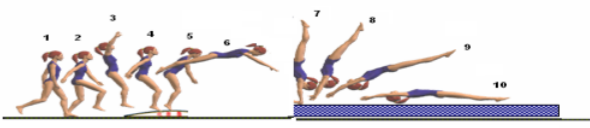


ESQUEMA GENERAL CATEGORÍAS GAF 2021

AÑO NACIMIENTO	EDAD	ESCOLAR		BASE		VÍA OLÍMPICA		
2015	6	1		1		1		
2014	7							
2013	8							
2012	9	2		2		2		
2011	10			3		3		
2010	11			4		4		
2009	12	3		4		5		
2008	13			5	6	6		7
2007	14			9		8		
2006	15	7						
2005	16	8						
Anteriores	Más	3		7		10		
				4		8		
				5		9		

NORMATIVA TÉCNICA EXTREMEÑA

PROGRAMA ESCOLAR GAF 2021			
NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	AÑOS DE NACIMIENTO
1	Escolar	6, 7, 8 y 9	2012, 2013, 2014 y 2015
2	Escolar	10, 11 y 12	2011, 2010 y 2009
3	Escolar	Más de 13	2008 y anteriores
4	Escolar	Más de 13	2008 y anteriores

ESCOLAR 1 ARTISTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	1- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 40cm 2- Voltereta adelante a caer de pie sobre colchoneta de 40cm (Nota D : 1 punto) (Elegir uno de los dos)	 Impulso con los dos pies sobre un trampolín	2
PARALELAS	1- Posición a elegir entre 1 y 2 - 5" 2- Posición a elegir entre 1 y 2 - 5" Apoyo en el suelo y 3- 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre 4- Salida: soltar atrás al final del tercer vuelo RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	 Ejercicio obligatorio	2
BARRA	1- 2 lanzamientos adelante + 2 lanzamientos laterales con las 2 piernas 2- Mantenimiento 180° (elemento 4.102 del Código) 3- Galope + Salto agrupado 4- 1/2 giro en passé Salida: salto en extensión en el extremo de la barra RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Altura de la barra: 1 metro Tiempo máximo: 40" Composición libre 	2
SUELO	1- Voltereta adelante agrupada + salto extendido con 1/2 giro + voltereta atrás agrupada 2- Rueda lateral + Rueda lateral 3- Pasaje de danza FIG 4- 1/2 giro en passé RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Tiempo máximo: 40" Composición libre con música	2

La nota D es igual a los RC

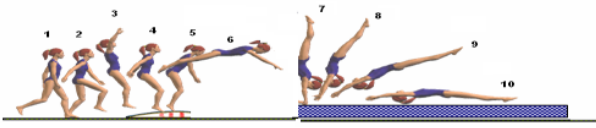


La falta de un requisito se penaliza con el valor del requisito

Si una serie no está enlazada se penaliza con el valor del requisito

Ejercicio sin salida en paralelas, barra y suelo: -0,50 nota D y -0,50 del requisito, en el caso que la salida sea también requisito

Resto de penalizaciones: Código FIG

ESCOLAR 2 ARTISTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	1- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80cm 2- Voltereta adelante a caer de pie sobre colchoneta de 80 cm (Nota D : 1 punto) (Elegir uno de los dos)	 <p>Impulso con los dos pies sobre un trampolín</p>	2
PARALELAS	1- Posición a elegir entre 1 y 2 - 5" 2- Posición a elegir entre 1 y 2 - 5" Apoyo en el suelo y 3- 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre 4- Salida: soltar atrás al final del tercer vuelo RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	 <p>El ejercicio se podrá realizar en la banda superior. En este caso el entrenador deberá subir a la gimnasta y dejarla en suspensión y no podrá haber pausa entre los requisitos 2 y 3.</p>	2
BARRA	1- Mantenimiento 180° (elemento 4.102 del Código) 2- Serie de danza FIG 3- 1/2 giro en passé + paso + 1/2 giro en passé 4- Voltereta adelante libre (se puede coger por debajo de la barra, pero no se puede parar) RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos Salida: unos pasos de carrera + antesalto + salto en extensión	Altura de la barra: 1'25 metros Tiempo máximo: 50" Composición libre 	2
SUELO	1- Rondada + salto extendido + voltereta atrás agrupada 2- Rueda lateral + vertical a rodar 3- Pasaje de danza FIG 4- Inversión adelante o atrás libre RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Tiempo máximo: 50" Composición libre con música	2

La nota D es igual a los RC

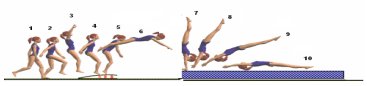


La falta da un requisito se penaliza con el valor del requisito

Si una serie no está enlazada se penaliza con el valor del requisito

Ejercicio sin salida en paralelas, barra y suelo: -0,50 nota D y -0,50 del requisito, en el caso que la salida sea también requisito

Resto de penalizaciones: Código FIG

ESCOLAR 3 ARTISTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	1- Paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 1 metro 2- Voltereta adelante a caer de pie sobre colchoneta de 1 metro (Nota D: 1 punto) (Elegir uno de los dos)	 Impulso con los dos pies 1 o 2 trampolines	2
PARALELAS	1- Posición a elegir entre 1 y 2 - 3" 2- Posición a elegir entre 1 y 2 - 3" 3- 3 Vuelos adelante y atrás, posición de piernas libre (seguido del R2) 4- Salida: soltar atrás al final del tercer vuelo RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	 Ejercicio obligatorio en banda superior	2
BARRA	1- Mantenimiento 180° (elemento 4.102 del Código) 2- Serie de danza FIG 3- 1/2 giro en passé + paso + 1/2 giro en passé 4- Voltereta adelante libre (se puede coger por debajo de la barra, pero no se puede parar) RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos Salida: rondada en el extremo de la barra	Altura de la barra: 1,25 m Tiempo máximo: 1 minuto Composición libre 	2
SUELO	1- Rondada + salto extendido + voltereta atrás con brazos y piernas estiradas 2- Rueda lateral + Puente adelante de una o dos piernas 3- Pasaje de danza FIG 4- Puente atrás de una pierna RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Tiempo máximo: 1 minuto Composición libre con música	2

La nota D es igual a los RC

La falta de un requisito se penaliza con el valor del requisito

Si una serie no está enlazada se penaliza con el valor del requisito

Ejercicio sin salida en paralelas, barra y suelo: -0,50 nota D y -0,50 del requisito, en el caso que la salida sea también requisito

Resto de penalizaciones: Código FIG

ESCOLAR 4 ARTISTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	VALOR DE DIFICULTAD
SALTO	1- Paloma a caer de pie (salto 1.00 del Código)	Altura del potro: 1,10 m 1 o 2 trampolines	2.00
PARALELAS	1- Vuelta canaria a subir al apoyo en banda inferior (A) 2- Subida libre a banda superior (A) 3- 1 Vuelo adelante y atrás (A) seguido de Kippe en banda superior (A) 4- Salida libre del Código FIG RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos		Máximo 6 elementos
BARRA	1- Serie de danza FIG 2- 1 giro del Grupo 3 del Código 3- 1 elemento acrobático ad, lat o at del Código 4- Vertical a 180° solo marcar (A) RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos Salida libre del Código FIG (sirve también rondada sin manos)	Altura de la barra: 1,25 m Tiempo máximo: 1'10" Composición libre	Máximo 8 elementos
SUELO	1- Serie acrobática libre con un elemento con vuelo adelante del Código 2- Serie acrobática libre con un elemento con vuelo atrás del Código 3- Pasaje de danza FIG 4- Elemento de danza mínimo B RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Tiempo máximo: 1'10" Composición libre con música Paloma de 1 y paloma de 2 serán considerados elementos diferentes	Máximo 8 elementos

La nota D es la suma de los RC y el VD

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento -1 punto

Si una serie no está enlazada se penaliza con el valor de la serie -1 punto, excepto los pasajes de danza en suelo

Ejercicio sin salida en paralelas, barra y suelo: -0,50 nota D y -0,50 del requisito, en el caso que la salida sea también requisito

Resto de penalizaciones: Código FIG