

NORMATIVA TÉCNICA EXTREMEÑA

PROGRAMA ESCOLAR GAF 2026			
NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	AÑOS DE NACIMIENTO
1	Escolar	6, 7 y 8	2018, 2019 y 2020
2	Escolar	9, 10 y 11	2015, 2016 y 2017
3	Escolar	12, 13 y 14	2012, 2013 y 2014
4	Escolar	Libre	

GENERALIDADES PARA CATEGORÍA ESCOLAR

La nota D es igual a los RC, excepto en Escolar 4.

No hay deducción por ejercicio corto, excepto en Escolar 4.

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


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

Ejercicio sin salida en paralelas, barra y suelo: -0.50 DN y -0.50 del requisito en el caso que la salida sea también requisito.

Falta de intento (omisión total del elemento, RC o pausa intencionada): 1.00 DN

Resto de penalizaciones: Código FIG

ESCOLAR 1 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D	
SALTO	Voltereta adelante agrupada a terminar de pie.	Colchoneta de 40cm Impulso con los dos pies sobre 1 trampolín	1	
BARRA	<p> RC1. 2 lanzamientos de piernas adelante (seguidos 1 con cada pierna). RC2. Mantenimiento 180° (elemento 4.102 del Código). RC3. Equilibrio en passé pie plano 2" + 1/2 giro con los dos pies en relevé. RC4. Extensión + agrupado. </p> <p> <u>Entrada:</u> Salto en extensión a subir de pie a la barra. <u>Salida:</u> Salto en extensión en el extremo de la barra </p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p> Barra baja. Tiempo máximo: 40" Composición libre. No se penalizará por falta de movimiento cercano a la barra. </p> <p> RC1. A la horizontal -0.10, debajo de la horizontal -0.30. RC2. Hasta 45° -0.10, más de 45° -0.30. RC2. Se puede agarrar por debajo de la barra. </p>		2
SUELO	<p> RC1. Voltereta adelante agrupada + salto extendido con 1/2 giro + voltereta atrás agrupada. RC2. Rueda lateral + Rueda lateral. RC3. Pasaje de danza: Caballito + caballito. RC4. 1/2 giro en passé. </p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p> Tiempo máximo: 40" Composición libre con música. RC1. No se permiten volteretas con brazos y piernas estiradas. </p>	2	

ESCOLAR 2 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	<p>Elegir entre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paloma a caer de espalda. 2. Voltereta adelante agrupada a terminar de pie (Nota D : 1 punto). 	<p>Colchoneta de 80cm Impulso con los dos pies sobre 1 trampolín</p>	2
BARRA	<p>RC1. 2 lanzamientos de piernas adelante + 2 lanzamientos de piernas laterales (seguidos 1 con cada pierna). RC2. Serie de danza 2 A libres. RC3. 1/2 giro en passé. RC4. Voltereta adelante o vertical a marcar (30° de la vertical).</p> <p><u>Entrada</u> FIG. <u>Salida:</u> salto en extensión con 1/2 giro en el extremo de la barra.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la barra: 1 metro. Tiempo máximo: 50" Composición libre. RC1. A la horizontal -0.10, debajo de la horizontal -0.30. RC2. Se permiten salto en extensión y salto agrupado. RC4. Se permite parar en la voltereta y agarrar por debajo de la barra. RC4. Vertical por debajo de 30°, no requisito pero sí intento.</p>	2
SUELO	<p>RC1. Rondada + salto extendido + voltereta atrás libre. RC2. Rueda lateral + rueda lateral + vertical a rodar. RC3. Pasaje de danza FIG. RC4. Inversión adelante o atrás libre.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p>Tiempo máximo: 50" Composición libre con música. RC1. No permitido quinta.</p>	2

ESCOLAR 3 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	<p>Elegir entre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paloma a caer de espalda. 2. Voltereta adelante agrupada a terminar de pie (Nota D: 1 punto). 	<p>Colchoneta de 80cm Impulso con los dos pies sobre 1 trampolín</p>	2
BARRA	<p>RC1. Vertical a marcar (30° de la vertical). RC2. Serie de danza FIG. RC3. 1/2 giro en passé + paso + 1/2 giro en passé. RC4. Voltereta adelante.</p> <p><u>Entrada</u> FIG. <u>Salida:</u> Rondada con manos en el extremo de la barra.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la barra: 1,10 metros. Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre. RC1. Por debajo de 30°, no requisito pero sí intento. RC2. Se permite salto agrupado. RC4. Se permite parar y agarrar por debajo de la barra.</p>	2
SUELO	<p>RC1. Rondada + salto extendido + voltereta atrás con brazos y piernas estiradas. RC2. Puente adelante de una pierna + rueda lateral + vertical a rodar. RC3. Pasaje de danza FIG. RC4. Puente atrás de una pierna.</p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p>Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre con música. RC1. Se permite quinta.</p>	2

ESCOLAR 4 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	<p>Elegir entre:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Paloma a caer de espalda. 2. Rondada a terminar de pie. 	<p>Colchoneta de 80cm Impulso con los dos pies sobre 1 trampolín</p>	2
BARRA	<p>RC1. Vertical a marcar (30° de la vertical) (A). RC2. Serie de danza FIG. RC3. 1/2 giro en passé + paso + 1/2 giro en passé (A + A). RC4. Un elemento acrobático adelante, lateral o atrás del Código FIG.</p> <p><u>Entrada</u> FIG. <u>Salida:</u> Rondada con manos en el extremo de la barra (A).</p> <p style="text-align: center;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p>Altura de la barra: 1,10 metros. Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre.</p> <p>RC1. Por debajo de 30°, no requisito pero sí intento. RC2. Se permite salto agrupado. RC4. Si se hace voltereta adelante, se permite parar y agarrar por debajo de la barra.</p>	RC + VD
SUELO	<p>RC1. Serie acrobática libre, con un elemento adelante. RC2. Serie acrobática libre, con un elemento atrás. RC3. Pasaje de danza FIG. RC4. Puente atrás de una pierna (A).</p> <p style="text-align: center;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p>Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre con música.</p> <p>RC1 y RC2. Paloma de 1 y paloma de 2 serán considerados elementos diferentes. RC1 y RC2. Se permiten los siguientes elementos con valor A: -Quinta. -Puente adelante de una pierna. -Rueda lateral. -Vertical a rodar.</p>	RC + VD

Se deducirá 1.00 DN por cada elemento que falte por debajo de 6.

NORMATIVA TÉCNICA EXTREMEÑA

PROGRAMA PROMOCIÓN GAF 2026			
NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	AÑOS DE NACIMIENTO
1	Promoción	6, 7 y 8	2018, 2019 y 2020
2	Promoción	9 y 10	2016 y 2017
3	Promoción	11 y 12	2014 y 2015
4	Promoción	13 y 14	2012 y 2013
5	Promoción	Libre	

GENERALIDADES PARA CATEGORÍA PROMOCIÓN

La nota D es igual a los RC, excepto en Promoción 5.

No hay deducción por ejercicio corto, excepto en Promoción 5.

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

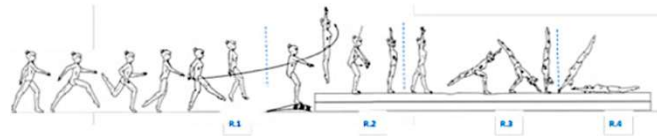
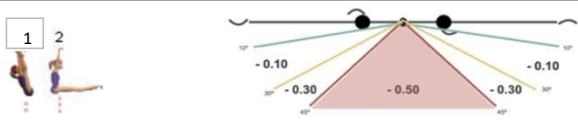

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor del requisito.

Ejercicio sin salida en paralelas, barra y suelo: -0.50 DN y -0.50 del requisito en el caso que la salida sea también requisito.


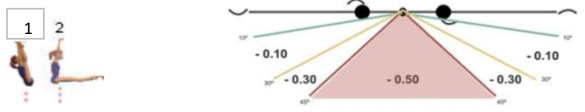
Falta de intento (omisión total del elemento, RC o pausa intencionada): 1.00 DN

Resto de penalizaciones: Código FIG


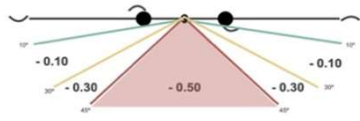
PROMOCIÓN 1 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	<p> RC1. Carrera, antesalto seguido de RC2. Impulso con dos pies sobre 1 trampolín y salto en extensión con el cuerpo en bloqueo, brazos arriba y recepción en colchoneta. RC3. Paso al frente y pino RC4. a caer de espalda. </p>	 <p>Colchoneta de 40cm</p>	2
PARALELAS	<p> RC1. Posición 1 mantener 3" RC2. Posición 2 mantener 3" Bajar al suelo y RC3. 3 Vueltos adelante y atrás con piernas estiradas. RC4. Salida: soltar atrás al final del tercer vuelo. </p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	 <p>Ejercicio obligatorio. Requisitos 1 y 2 orden libre. Banda inferior RC1 y 2: No mantener 3", no requisito pero sí intento.</p>	2
BARRA	<p> RC1. 2 lanzamientos de piernas adelante (seguidos 1 con cada pierna). RC2. Mantenimiento 180° (elemento 4.102 del Código). RC3. Equilibrio en passé pie plano 2" + 1/2 giro con los dos pies en relevé. RC4. Galope + extensión. </p> <p> <u>Entrada:</u> FIG. <u>Salida:</u> Salto en extensión en el extremo de la barra </p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p> Altura de la barra: 1 metro. Tiempo máximo: 40" Composición libre. </p>  <p> RC1. A la horizontal -0.10, debajo de la horizontal -0.30. RC2. Hasta 45° -0.10, más de 45° -0.30. RC2. Se puede agarrar por debajo de la barra. </p>	2
SUELO	<p> RC1. Voltereta adelante agrupada + salto extendido con 1/2 giro + voltereta atrás agrupada. RC2. Rueda lateral + Rueda lateral. RC3. Pasaje de danza: Caballito + caballito. RC4. 1/2 giro en passé. </p> <p style="text-align: right;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	<p> Tiempo máximo: 40" Composición libre con música. RC1. No se permiten volteretas con brazos y piernas estiradas. </p>	2

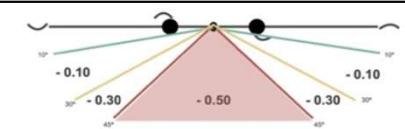
PROMOCIÓN 2 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda.	 Colchoneta de 60cm Impulso con los dos pies sobre 1 trampolín	2
PARALELAS	RC1. Posición 1 mantener 3" RC2. Posición 2 mantener 3" Bajar al suelo y RC3. 3 Vuelos adelante y atrás con piernas estiradas. RC4. Salida: soltar atrás al final del tercer vuelo. <p style="text-align: center;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	 Ejercicio obligatorio. Requisitos 1 y 2 orden libre. Banda inferior o banda superior. En este caso el entrenador deberá subir a la gimnasta y dejarla en suspensión. No podrá haber pausa entre los RC 2 y 3 y deberá haber una toma de vuelo. R1 y 2: No mantener 3", no requisito pero sí intento.	2
BARRA	RC1. 2 lanzamientos de piernas adelante + 2 lanzamientos de piernas laterales (seguidos 1 con cada pierna). RC2. Serie de danza 2 A libres. RC3. 1/2 giro en passé. RC4. Voltereta adelante o vertical a marcar (30° de la vertical). <u>Entrada FIG.</u> <u>Salida:</u> Ante salto + salto agrupado. <p style="text-align: center;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	Altura de la barra: 1 metro. Tiempo máximo: 50" Composición libre. RC1. A la horizontal -0.10, debajo de la horizontal -0.30. RC2. Se permiten salto en extensión y salto agrupado. RC4. Se permite parar en la voltereta y agarrar por debajo de la barra. RC4. Vertical por debajo de 30°, no requisito pero sí intento.	2
SUELO	RC1. Rondada + salto extendido + voltereta atrás libre. RC2. Rueda lateral + rueda lateral + vertical a rodar. RC3. Pasaje de danza FIG. RC4. Inversión adelante o atrás libre. <p style="text-align: center;">RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos</p>	Tiempo máximo: 50" Composición libre con música. RC1. No permitido quinta.	2

PROMOCIÓN 3 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda.	 Colchoneta de 80cm Impulso con los dos pies sobre 1 trampolín	2
PARALELAS	RC1. Vuelta canaria. RC2. Impulso atrás + vuelta atrás al apoyo. RC3. Subida libre a la BS. RC4. 3 Vuelos adelante y atrás con piernas estiradas. <u>Salida:</u> soltar atrás al final del tercer vuelo RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	 Ejercicio obligatorio. Puede haber pausa entre los RC 1 y 2.	2
BARRA	RC1. Vertical a marcar (30° de la vertical). RC2. Serie de danza FIG. RC3. 1/2 giro en passé + paso + 1/2 giro en passé. RC4. Voltereta adelante. <u>Entrada</u> FIG. <u>Salida:</u> Rondada con manos en el extremo de la barra. RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Altura de la barra: 1,25 metros. Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre. RC1. Por debajo de 30°, no requisito pero sí intento. RC2. Se permite salto agrupado. RC4. Se permite parar y agarrar por debajo de la barra.	2
SUELO	RC1. Rondada + salto extendido + voltereta atrás con brazos y piernas estiradas. RC2. Puente adelante de una pierna + rueda lateral + vertical a rodar. RC3. Pasaje de danza FIG. RC4. Puente atrás de una pierna. RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre con música. RC1. Se permite quinta.	2

PROMOCIÓN 4 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Elegir entre: 1. Paloma a caer de espalda. 2. Rondada a terminar de pie.	Colchoneta de 80cm Impulso con los dos pies sobre 1 trampolín	2
PARALELAS	RC1. Vuelta canaria. RC2. Impulso atrás a la horizontal + vuelta atrás al apoyo. RC3. Subida a la BS desde pisada en la BI. RC4. 3 Vuelos adelante y atrás con piernas estiradas. <u>Salida:</u> soltar en el cuarto vuelo adelante con 1/2 giro a caer de pie. RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	 Ejercicio obligatorio. Puede haber pausa entre los RC 1 y 2. RC2: por debajo de la horizontal, no requisito pero sí intento	2
BARRA	RC1. Vertical a marcar (30° de la vertical). RC2. Serie de danza FIG. RC3. 1/2 giro en passé + paso + 1/2 giro en passé. RC4. Voltereta adelante o rueda lateral. <u>Entrada FIG.</u> <u>Salida:</u> Rondada con manos en el extremo de la barra. RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Altura de la barra: 1,25 metros. Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre. RC1. Por debajo de 30°, no requisito pero sí intento. RC2. Se permite salto agrupado. RC4. Si se hace voltereta, se permite parar y agarrar por debajo de la barra.	2
SUELO	RC1. Rondada + salto extendido + voltereta atrás con brazos y piernas estiradas. RC2. Puente adelante de una pierna + rueda lateral + vertical pica pica a rodar. RC3. Pasaje de danza FIG. RC4. Puente atrás de una pierna. RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre con música. RC1. Se permite quinta.	2

PROMOCIÓN 5 - GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA

APARATO	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Salto FIG del grupo 1	Altura del potro: 1,10 m 1 o 2 trampolines	VD FIG
PARALELAS	RC1. Kippe en BS o BI <u>Salida:</u> código FIG RC: 1 x 0,50 = 0.50 puntos	Sólo se permiten elementos valor A. Elementos adicionales con valor A: - Salto con pies juntos de BI a BS. - Impulso atrás con piernas juntas a la horizontal. - Vuelta de molino. - Vuelta canaria.	RC + VD
BARRA	RC1. Vertical a marcar (10° de la vertical). RC2. Serie de danza FIG. RC3. Giro del grupo 3 o rodamiento (RC#2 FIG). RC4. 1 elemento acrobático adelante, lateral o atrás. <u>Entrada</u> FIG. <u>Salida:</u> FIG o rondada sin manos en el extremo de la barra. RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Altura de la barra: 1,25 metros. Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre. RC4. Por debajo de 10°, no requisito pero sí intento.	RC + VD
SUELO	RC1. Serie acrobática libre, con un elemento con vuelo adelante. RC2. Serie acrobática libre, con un elemento con vuelo atrás. RC3. Pasaje de danza FIG. RC4. Elemento de danza, mínimo B, diferente al RC3. RC: 4 x 0,50 = 2.00 puntos	Tiempo máximo: 1 minuto. Composición libre con música. RC1. Paloma de 1 y paloma de 2 serán considerados elementos diferentes.	RC + VD

Se deducirá 1.00 DN por cada elemento que falte por debajo de 6.