





## PROGRAMA TÉCNICO ESCOLAR GAF 2023



### EDADES Y CATEGORÍAS

NIVEL	EDAD	AÑO DE NACIMIENTO
NIVEL 1	6 - 7 años	2016-2017
NIVEL 2	8 - 9 años	2014-2015
NIVEL 3	10 - 11 años	2012-2013
NIVEL 4	12 - 13 años	2010-2011
NIVEL 5	14 años y más	2009 en adelante

## NORMATIVA ESCOLAR GAF 2023

APARATO	R.C.	.
	REQUISITO Pino- plancha ó 1/2 a caer de pecho. Escolar 1 y 2: 60 cm Escolar 3 y 4: 90 cm SALTO REALIZADO CON MINITRAMP.	BONIFICACIONES: Realizar el salto con DOBLE TRAMPOLIN - 0,50puntos Realizar el salto con UN TRAMPOLIN - 1,00punto. 1/2 a caer de pie - 0,50 puntos
<b>2 PUNTOS</b>		
	<b>BANDA INFERIOR</b> REQUISITOS 1- Posición estática de "suspensión carpada". (1'), 2- Posición estática "rodillas al pecho" (1') 3- 1 vuelo libre con piernas estiradas (adelante y atrás) 4- Canaria (R.C. OPCIONAL)	BONIFICACIONES: Mantener posición RC1 3'' - 0,50 puntos Mantener posición RC2 3'' - 0,50 puntos Realizar 3 vuelos seguidos - 2,00 puntos El RC4 no tendrá penalización de 1 pto por falta de intento, ya que se considera un RC opcional.  El RC 3 podrá/n realizarse en B.S. Esta permitido que la gimnasta suba desde la B.l o que el entrenador/a ayude a la gimnasta a subir a la B.S y a realizar la TOMA DE VUELO adelante para comenzar el ejercicio. En cualquier caso,el primer vuelo que contará será el vuelo adelante. (VIDEO explicativo)
<b>4 x 0.50 = 2.00 P.</b>		
	REQUISITOS 1- Lanzamientos de piernas (adelante x2 y laterales x2 con las dos piernas) 2- 1/2 giro sobre dos pies en relevé. 3- Equilibrio balanza 90-135° 4- Serie gimnastica Salida: salto en extensión en la esquina de la barra.	Realizar el 1/2 giro sobre 1 pe en relevé: 0,50 puntos Realizar la balanza a +135° : 0,50 puntos Realizar un elemento en el RC4 con 180° split: 0,50 puntos Realizar 1 elemento ACRO FIG: 0,50 puntos Realizar dos elementos ACRO FIG: 1 punto Realizar otra salida valor A: 0,50 puntos  ESCOLAR 1 Y 2 EN BARRA Altura 1 m y cochoneta de 60cm.
<b>4 x 0.50 = 2.00 P.</b>		
	REQUISITOS 1- 2 series ACRO diferentes 2- Pasaje de danza (dos saltos desde un pie) 3- Elementos ad/lat/atrás. (mínimo 2 direcciones) 4- 1/2 giro sobre un pie.	BONIFICACIONES: Elemento con vuelo dentro de cada Serie ACRO: 0,50 puntos Pasaje de Danza FIG (salto 180°): 0,50 puntos Un giro sobre un pie: 0,50 puntos  - Se podrán repetir elementos para cubrir los RC. - Tiempo máximo 50"
<b>4 x 0.50 = 2.00 P.</b>		

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato

El RC 3 podrá/n realizarse en B.S. Esta permitido que el entrenador/a ayude a a gimnasta a subir a la B.S y a realizar la TOMA DE VUELO adelante para comenzar el ejercicio. El primer vuelo que contará será el vuelo adelante.

- LA FALTA DE INTENTO DE UN REQUISITO SA, PA,BA,SU SE PENALIZA CON EL VALOR DEL REQUISITO (NOTA D) Y - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)

- Ejercicio sin salida = 0,50 p. Solo 1 Línea acrobática = a ejercicio sin salida

\*\* EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE LO HAGA DEL CONTRARIO AL JURADO PARA NO OBSTACULIZAR LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas durante la competencia"

## ACLARACIONES GENERALES

Tan sólo se contemplará para la NOTA D el valor de los REQUISITOS DE COMPOSICIÓN.

Las BONIFICACIONES se computarán como DEDUCCIÓN NEUTRAL.

Se aplicará un DEDUCCIÓN de 1 punto de DEDUCCIÓN NEUTRAL por FALTA DE INTENTO DE REQUISITO.

Los RC que no se tengan en cuenta por fallo técnico, tan sólo se penalizarán con el Valor de dicho RC.

Se permite SÓLO para ESCOLAR 1 el uso de trampolín o cuña para salto antes de botar en el minitramp.

Se permite el apoyo de manos en el suelo para la bajada de la voltereta atrás y evitar el posible "golpe en el trasero" contra el suelo. Si hay un pino- voltereta adelante con subida de piernas estiradas (rusa), también se permite el apoyo de manos en el momento de la subida. Esto no quiere decir que se penalice la flexión de rodillas en volteretas adelante o atrás en NINGÚN caso (porque se pueden hacer agrupadas), sólo se penaliza por separación de piernas/pies o insuficiente posición agrupada (si alguna gimnasta realiza una voltereta muy abierta).

NO se puede subir de una voltereta adelante agrupada en suelo apoyando una o ambas manos en el suelo, ya que sí sería una caída.

En ESCOLAR 1 - Paralelas las gimnastas que no lleguen con el trampolín a la banda baja se les permitirá una altura adicional.

Se permitirán las MÚSICAS CANTADAS. Están prohibidas las letras inapropiadas (p.ej. sexual, ofensiva, agresiva, violenta,etc). Se aplicará una penalización de 1 punto de deducción neutral por infracciones de la música.

## ELEMENTOS A CONSIDERAR VALOR A

### **BARRA:**

Salto gimnásticos: tijera, salto agrupado, salto estirado

Elementos ACRO: voltereta con manos (permitido agarrarse por debajo de la barra), pino a marcar min. 45º, Salida de rondada con manos en el extremo de la barra.

### **SUELO:**

Salto gimnásticos : tijera

Elemento ACRO: Voltereta adelante agrupada, voltereta atrás agrupada, voltereta rusa (brazos y piernas en extensión),

voltereta atrás carpada (brazos y piernas en extensión) cuarta, rueda lateral, pino (marcar posición min 30º), pino a rodar, arcos adelante y atrás, tic-tac.