


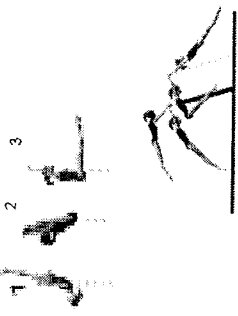
PROGRAMA TÉCNICO NACIONAL GAF 2009

NIVEL	CATEGORÍA	EDAD
NIVEL 1	UNICA	8/9 AÑOS (Nacidas 2000/01)
NIVEL 2	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 1998 hasta 2001)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1997 ó anteriores)
NIVEL 3	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 1998 hasta 2001)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1997 ó anteriores)
NIVEL 4	PEQUEÑAS SUB 11	11 AÑOS Y MENOS (Nacidas 1998 hasta 2001)
	MAYORES	12 AÑOS Y MAS (Nacidas 1997 ó anteriores)
NIVEL 5	BENJAMIN	HASTA 11 AÑOS (Nacidas en 1998 hasta 2001)
NIVEL 6	ALEVIN	HASTA 13 AÑOS (Nacidas en 1996 hasta 2001)
NIVEL 7	INFANTIL	HASTA 15 AÑOS (Nacidas en 1994 hasta 2001)
NIVEL 8	JUVENIL	EDAD LIBRE
NIVEL 9	JUNIOR OLIMPICO	14 - 15 AÑOS (Nacidas en 1994 y 1995)
NIVEL 10	SENIOR OLIMPICO	16 AÑOS O MÁS (Nacidas en 1993 ó anteriores)

- NIVELES BASE
- NIVELES VIA OLIMPICA
- NIVEL INTERNACIONAL

Selecciones Autonómicas: Alevín (N.6) OPEN (FIG mínimo 80% Nivel 7)
Clubes: Benjamín(5) - Alevín (6) - OPEN (FIG mínimo 80% Nivel 7)
Copa de España: OPEN (FIG mínimo 80% Nivel 7)

NIVEL 1



APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Paloma 1 o 2 trampolines / Potro 1.00 metro			
		1.00 P.		1 PUNTO
PARALELAS	BANDA INFERIOR 1- Posiciones básicas 3x3" en el orden del gráfico, apoyo en el suelo 2- Vueltos adelante y atrás x 3 piernas juntas, apoyo en el suelo y 3- Vuelta canaria pies juntos 4- Impulso atrás min 45°+ Vuelta atrás al apoyo seguida de impulso atrás para 5- Vuelo adelante + vuelo atrás piernas abiertas juntando atrás a saltar al suelo	Cada requisito es 1A Total 5 A		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.50 P.		3 PUNTOS
BARRA	1-SG: 2 saltos de valor A diferentes (1 split 180°) 2-Giro de 180° sobre un pie 3-Subir a marcar la Vertical (posición libre) 4- 1 elemento acrobático sin Vuelo ad/lat/ atrás de valor A 5- Salida: Rondada (manos a el extremo de la barra)	5 A + Salida + entrada A	- Tiempo máximo 1.20" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.70 P.		3.20 PUNTOS
SUELO	1- 1 pasaje de danza de 2 saltos gimnásticos A (FIG) + otro salto gimnástico A 2- Giro 360° sobre un pie 3- 1 serie con min. 2 elem. acro. A con apoyo de manos diferentes (excepto flic flac) 4- 1 serie con min. 2 elem. acro. A con apoyo de manos en diferentes direcciones ad/lat/atr (excepto FF) 5- Quinta brazos rectos (no cuenta como valor A)	8 A	- Tiempo máximo 1.20" - El tercer salto del RC#1 no es necesario que se realice a continuación del pasaje de danza	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.80 P.		3.30 PUNTOS
TOTAL VALOR D				10.50 PUNTOS
80% valor D				8,40 puntos

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS SE CONSIDERAN ELEMENTOS A (SOLO EN N1 Y N2)

- CONTARÁN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LAS ENTRADAS DE: SPAGAT FRONTAL Y SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y LOS SALTOS GIMNÁSTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

NIVEL 2


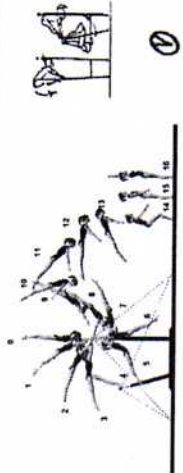
APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Pequeñas: Paloma 1 o 2 trampolines / Potro 1.10 metros. Mayores: Paloma 1 o 2 trampolines/ Potro 1.25 metros			
	BANDA SUPERIOR	1.40 PUNTO		1.40 PUNTOS
PARALELAS	1- Vuelos adelante y atrás piernas separadas (juntando al final del vuelo adelante y atrás) X 3, al final del 3º vuelo adelante: 2- Kippe (piernas abiertas o juntas)+ Despegue a 45° piernas juntas 3- Vuelta atrás con parada al apoyo 4- Impulso atrás, Despegue mínimo a 45° piernas juntas 5- Salida vuelo por debajo de la banda con 180° de giro elm. código Todo sin pausa	6 A cuentan los 2 despegues a 45°	 La salida puede ser con vuelo o poltrón, pero el vuelo debe de estar por encima de la horizontal si no = a NO salida	
	5 x 0.50 = 2.50 P	0.60 P		3.10 PUNTOS
BARRA	1-SG: 2 saltos de valor A diferentes + Salto gim. Con split 180° valor A código diferente a la SG (Total 3 saltos 2 como serie y 1 solo) 2- Giro de 180° 3- Elemento acro atrás sin vuelo A 4- 1 elemento acrobático sin vuelo ad/lat A 5- Salida: Paloma de dos piernas (manos en el extremo da la barra)	6 A + SALIDA + entrada A	Tiempo máximo 1.20" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra	
	5 x 0.50 = 2.50 P	0.80 P		3.30 PUNTOS
SUELO	1- 1 pasaje de danza de 2 saltos gimnásticos A (FIG) + otro salto gimnástico A 2- Giro 540° sobre una pierna (no puede ser doble giro porque es B) 3- Rondada 2 flik-flak 4- 1 serie con min. 2 elem. acro. A con apoyo de manos con o sin vuelo en diferente dirección ad/lat/atr excepto flik-flak 5- 1 elemento gimnástico mínimo B (fuera del pasaje de danza) puede ser doble giro	7 A + 1B	-Tiempo máximo 1.20" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. El tercer salto del RC#1 no es necesario que se realice a continuación del pasaje de danza	
	5 x 0.50 = 2.50 P	0.90 P		3.40 PUNTOS
TOTAL VALOR D				11.20 PUNTOS
			80% valor D	9 PUNTOS

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS SE CONSIDERAN ELEMENTOS A (SOLO EN N1 Y N2)

- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LAS ENTRADAS DE: SPAGAT FRONTAL Y SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y LOS SALTOS GIMNASTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

NIVEL 3


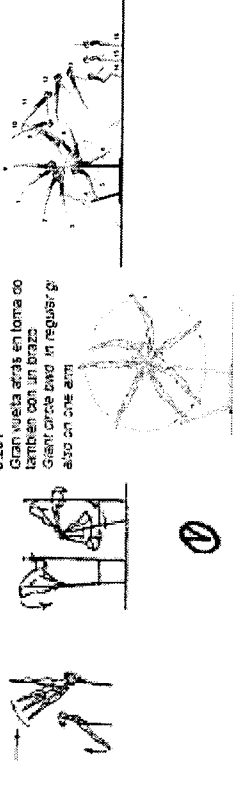
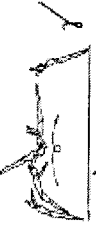
APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Pequeñas: Paloma 1 o 2 trampolines / Potro 1.25 metros. Mayores: Paloma 1 trampolin/ Potro 1.25 metros			
		2.40 PUNTO		2.40 PUNTOS
PARALELAS	1- Kippe BI 2- Vuelta de plantas piernas estiradas elm. código 3- Kippe BS seguido de 4- Despegue mínimo a 45° 5- Vuelo adelante con salida mortal agrupado o extendido	5 A		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	0.50 P.		3.00 PUNTOS
BARRA	1-SG: 2 saltos 1A y 1B uno delo dos con split 180° 2- Giro de 360° 3- S.A. 2 elementos 1A y 1B con apoyo de manos 4- 1 elemento acrobático ad/lat B con vuelo diferente a la SA 5- Salida: Rondada sin manos (valor A)	4 A + 3B + SALIDA	Tiempo máximo 1.20" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1,10 P.		3.60 PUNTOS
SUELO	1- 1 pasaje de danza de 2 saltos gimnásticos (FIG) 2A + Salto B con 540° de giro 2- Giro 720° sobre una pierna 3- Rondada Flik-flak mortal extendido 4- 1 serie min. 2 elem. acro. A con o sin apoyo de manos y con vuelo. 5- Mortal adelante agrupado	6 A + 2 B	- Tiempo máximo 1.20" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. El tercer salto del RC#1 no es necesario que se realice a continuación del pasaje de danza	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1.00 P.		3.50 PUNTOS
			TOTAL VALOR D	12.50 PUNTOS
			80% valor D	10 puntos

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

- RUEDAS Y ARCOS ADELANTE Y ATRÁS **N0** SE CONSIDERAN ELEMENTOS A

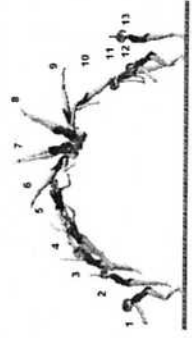

- CONTARAN COMO ELEMENTOS **A** EN BARRA LAS ENTRADAS DE: SPAGAT FRONTAL Y SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y LOS SALTOS GIMNASTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

NIVEL 4

APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Pequeñas: Paloma y rondada o rondada F/F. 1 o 2 trampolines / Potro 1.25 metros. Mayores: Paloma y rondada o rondada F/F. 1 trampolin/ Potro 1.25 metros			
		2,40 + 2,40/2	La recepción ha de ser de pie. En las rondada F/F solo se utilizará un trampolín en ambas categorías.	2,40 PUNTOS
PARALELAS	1- Kippe BI despegue a vertical piernas juntas 2- Quinta min. 45° valor B+ kippe BI + impulso atrás min. 45° seguido de: 3- Vuelta de plantas valor código 3- Kippe BS seguido de despegue olimpico piernas abiertas valor A, para 4- Molino + molino, seguido de 5- Salida mortal atrás extendido	5 A + 3B		
	5 x 0.50 = 2.50 P	1,10 P		3,60 PUNTOS
BARRA	1-SG: 2 saltos 1A y 1B 2- Giro de 360° 3- S.A. 2 elementos 1A y 1B con apoyo de manos 4- 1 elemento acrobático ad/lat B con vuelo diferente a los de la SA 5- Rondada impulsión encima de la barra a caer de pie al suelo.	4A + 4B	Tiempo máximo 1.20" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra	
	5 x 0.50 = 2.50 P	1,20 P		3,70 PUNTOS
SUELO	1- 1 pasaje de danza de 2 saltos gimnásticos (FIG) + otro salto gim. 2B 1A 2- Giro 720° sobre una pierna 3- Rondada Filik-flak mortal extendido 4- 1 serie con mínimo 2 elem. acro. A sin manos. 5- Mortal adelante extendido	4 A + 4 B	 Tiempo máximo 1.20" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. El tercer salto del RC#1 no es necesario que se realice a continuación del pasaje de danza	
	5 x 0.50 = 2.50 P	1,20 P		3,70 PUNTOS
TOTAL VALOR D				13,40 PUNTOS
80% NOTA D				10,70 PUNTOS


- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS
- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LAS ENTRADAS DE: SPAGAT FRONTAL Y SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y LOS SALTOS GIMNASTICOS AGRUPADO, GALOPE Y TIJERAS

BENJAMÍN NIVEL 5

APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Salto FIG Valor mínimo 3,40 puntos		Se pueden utilizar 1 o 2 trampolines	
		MIN 3.40 P.		3.40 PUNTOS
PARALELAS	1- Kippe BI + Kippe BS + despegue a la vertical libre 2- Molino 3- Quinta o Stalder o Endo o vuelta carpada a vertical 4- 1 Cambio de banda 5- Salida mortal atrás extendido 5 x 0.50 = 2.50 P.	Dificultad obligatoria 1C + 3B + 4A		
		MAX 1.30 P.		3.80 PUNTOS
BARRA	1-SG: 2 saltos diferentes 2- Giro de 360° 3- S.A. 2 elementos mínimo B con vuelo (pueden ser iguales o diferentes) 4- 1 elemento acrobático ad/lat con vuelo diferente al de la SA 5- Mortal atrás extendido desde rondada o F.F. 5 x 0.50 = 2.50 P.	Dificultad obligatoria 1C + 3B + 4A	Tiempo máximo 1.20" - La entrada tiene que tener valor A - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra - SA: si los elementos son iguales solo cuenta 1 para VD, por tanto se permite realizar una B acrobática adicional para cubrir el total de VD	
		MAX 1.30 P.		3.80 PUNTOS
SUELO	1- 1 pasaje de danza de 2 saltos gimnásticos (FIG) + otro salto gim. 2- Giro 720° sobre una pierna 3- Rondada Flik-flak mortal extendido con 360° 4- 1 serie con mín. 2 elem. acro. mínimo A sin apoyo de manos 5- Mortal adelante extendido 5 x 0.50 = 2.50 P.	Dificultad obligatoria 1C + 3B + 4A	  <p>Mortal adelante extendido: también con 1/2 giro (180°) Salto fwd stretched: also with 1/2 twist (180°)</p> <p>Tiempo máximo 1.20" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo. El tercer salto del RC#1 no es necesario que se realice a continuación del pasaje de danza</p>	
		MAX 1.30 P.		3.80 PUNTOS
TOTAL VALOR D				14,80 PUNTOS
80% Valor D				11,80 puntos

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS
- NO SE PERMITEN DIFICULTADES **D O SUPERIORES**
- LA NOTA D MÁXIMA, ES LA ESTABLECIDA EN CADA APARATO EXCEPTO SALTO

ALEVÍN NIVEL 6

APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Salto FIG Valor mínimo 3,80 puntos 1 trampolin 1 salto			
		3.80 P.		3.80 PUNTOS
PARALELAS	1- Elemento de BS a BI=0,50 2- Elemento de BI a BS=0,50 3- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) =0,50 4- Elemento grupo 2,4,5 sin vuelo = 0,50 (FIG) 5- Salida mínimo B =0,50	7 elementos + SALIDA Dificultad MINIMA 2C + 3B + 3A		
	(5x 0.50) = 2.50 P.	1.50 P.		4.00 PUNTOS
BARRA	1- SG FIG=0,50 2- Giro 360° sobre una pierna =0,50 3- SA: FIG=0,50 4- Elemento acrobático Ad/lat l atr=0,50 5- Salida mínimo B= 0,50	7 elementos + SALIDA Dificultad MINIMA 2C + 3B + 3A 5 acro máximo 3 danza mínimo	<p>Tiempo máximo</p> <p>- La entrada</p> <p>Tiene que haber un movimiento cerca de la</p> 	
	5 x 0.5 = 2.50 P.	1.50 P.		4.00 PUNTOS
SUELO	1- Pasaje de danza FIG =0,50 2- Línea acrobática con 2 mortales diferentes =0,50 3- Mortal adelante y mortal atrás =0,50 4- Mortal atrás extendido mínimo con 360° = 0,50 puede estar dentro de una línea acrobática con dos mortales 5- Salida mínimo B = 0,50	7 elementos + SALIDA Dificultad MINIMA 2C + 3B + 3A 5 acro máximo 3 danza mínimo	<p>Tiempo máximo 1.30"</p> <p>- Tiene que haber un movimiento cerca del suelo</p>	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1.50 P.		4.00 PUNTOS
TOTAL VALOR D				15,80 PUNTOS
80% Valor D				12,70 puntos

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS.

APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Salto FIG Valor mínimo 4,40 puntos 1 trampolín 1 salto			
		4.40 P.		4.40 PUNTOS
PARALELAS	1- Elemento de BS a BI y BI a BS = 0,50 2- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) = 0,50 3- Elemento 2,4,5 y sin vuelo = 0,50 (FIG) 4- Elemento sin vuelo con mínimo 180° de giro realizado en la banda (no entrada, no salida) = 0,50 5- Salida B=0,30 C o más =0,50	7 elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 2C + 4B + 2A		
	4 x 0.50 = 2.50 P.	1.60 P.		3.90/4.10 PUNTOS
BARRA	1- SG FIG = 0,50 2- Giro 360° sobre una pierna = 0,50 3- SA: FIG = 0,50 4- Elemento Acrobático Ad/lat y atrás = 0,50 5- Salida B=0,30 C o más = 0,50	7 elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 2C + 4B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30" - La entrada tiene que tener valor código - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1.60 P.		3.90/4.10 PUNTOS
SUELO	1- Pasaje de danza FIG = 0,50 2- Línea acrobática con 2 mortales diferentes = 0,50 3- Mortal adelante y Mortal atrás = 0,50 4- Mortal extendido con mínimo 540° = 0,50 puede estar dentro de una línea acrobática con dos mortales 5- Salida B = 0,30 C o más = 0,50	7 elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 2C + 4B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo	
	5 x 0.50 = 2.30/2.50 P.	1.60 P.		3.90/4.10 PUNTOS
TOTAL VALOR AD				16,10/16,70 PUNTOS
80% Valor D				12,90/ 13,40 puntos

.- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

JUVENIL NIVEL 8

APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Salto FIG Valor mínimo 4,60 puntos 1 trampolin 1 salto			
		4.60 PUNTOS		4.60 PUNTOS
PARALELAS	1- Elemento de BS a BI y BI a BS= 0,50 2- Elemento con vuelo en la misma banda = 0,50 3- Mínimo 2 tomas diferentes (no impulso al apoyo invertido, no entrada, no salida) y un elemento del grupo 2,4,5 sin vuelo FIG) = 0,50 4- Elemento sin vuelo y con giro mínimo 180° de giro realizado en la banda (no entrada, no salida)= 0,50 5- Salida B = 0,30 C o más =0,50	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 3C + 3B + 2A		
	5 x 0.50 = 2.50 P. / 2.30P.	1,70 P.		4.00/4.20 PUNTOS
BARRA	1- SG FIG = 0,50 2- Giro 360° sobre una pierna = 0,50 3- SA: FIG= 0,50 4- Elemento acrobático Ad/lat y atr= 0,50 5- Salida C o más = 0,50	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 3C + 3B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30" - La entrada tiene que tener valor código - Tiene que haber un movimiento cerca de la Barra	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1,70 P.		4.00/4.20 PUNTOS
SUELO	1- Pasaje de danza FIG= 0,50 2- Línea acrobática con 2 mortales diferentes = 0,50 3- Mortal adelante y Mortal atrás= 0,50 4- Mortal extendido con mínimo 540° y doble mortal atrás = 0,50 5- Salida C o más =0,50	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 3C + 3B + 2A 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30" - Tiene que haber un movimiento cerca del suelo	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	1,70 P.		4.00/4.20 PUNTOS
TOTAL VALOR D				16,60/17,20 PUNTOS
80% Valor D				13,30/13,80 Puntos

- PENALIZACIONES SEGÚN CÓDIGO FIG VER ARTICULO 6 Y PENALIZACIONES ESPECÍFICAS DE LOS APARATOS

APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Salto FIG Valor mínimo 4,60 puntos			
		4,60 PUNTO		4,60 PUNTOS
PARALELAS	REQUISITOS FIG	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B		
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2.10 P.		4,60 PUNTOS
BARRA	REQUISITOS FIG	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30"	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2.10 P.		4,60 PUNTOS
SUELO	REQUISITOS FIG	7elementos + Salida Dificultad MÍNIMA 1D + 3C + 4B 5 acro máximo en cuatro líneas 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30"	
	5 x 0.50 = 2.50 P.	2.10 P.		4,60 PUNTOS
TOTAL VALOR D				18,40 PUNTOS
80% valor D				14,70 puntos

APARATO	C.R.	V.D	ESPECIFICACIONES	VALOR D
SALTO	Salto FIG Valor mínimo 4,80 puntos			4,80 PUNTOS
PARALELAS	REQUISITOS FIG	7 elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2D + 3C + 3B		4,80 PUNTOS
BARRA	REQUISITOS FIG	7 elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2D + 3C + 3B 5 acro máximo 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30"	4,80 PUNTOS
SUELO	REQUISITOS FIG	7 elementos + SALIDA Dificultad MÍNIMA 2D + 3C + 3B 5 acro máximo en 4 líneas 3 danza mínimo	Tiempo máximo 1.30"	4,80 PUNTOS
TOTAL VALOR D				19,20 PUNTOS
80% Nota D				15,40 puntos