






PROGRAMA TÉCNICO GAF 2009 / AUTONÓMICO

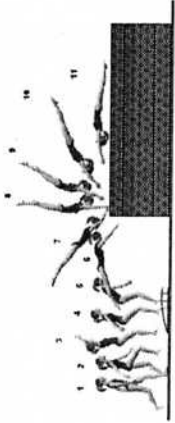

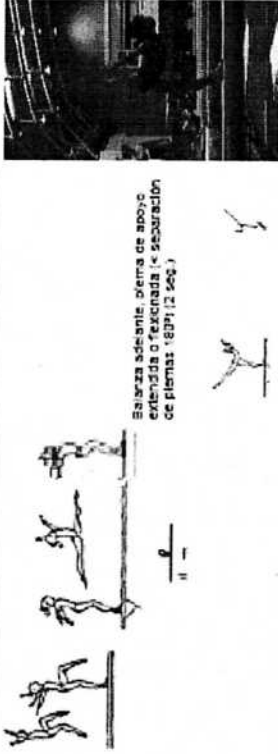
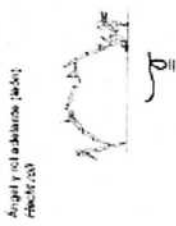
PROGRAMA AUTONÓMICO				
NIVEL	CATEGORÍA	EDAD	CATEGORÍA	EDAD
1	Inigym	6-7	Promogym	h 8 i 9/10
2	Inigym	8	Promogym	10 i +
3	Inigym	9	Promogym	10 i +
4			Promogym	10 i +
5			Promogym	16 i +

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1
PARALELAS	EN LA BANDA INFERIOR 1- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 apoyo en el suelo y subir con: 2- Vuelta canaria con las piernas juntas y estiradas =0,10 3- Desde el apoyo, impulso atrás a caer al suelo =0,10	 Los vuelos pueden empezar desde un trampolín	0,7
BARRA	Barra Baja Tiempo máximo 35 segundos 1- Salto en la punta, con los pies juntos y piernas estiradas, recepción con pequeño plié, lanzamientos de piernas (adelante X2 lateral X2 con las dos piernas) = 0,50 2- Galope + salto extensión enlazado= 0,20 3- Ángel 2" 180° elm 4.102 del código =0,10 4-Onda del cuerpo libre=0,10 5- Salida: Salto con extensión=0,10	  Barras bajas: Pierna de apoyo extendida o flexionada (-4 separación de piernas 180° (2 seg.))	1
SUELO	12X6 metros (media pista) Música obligatoria 1- Voltereta + salto con extensión con 1/2 Giro=0,20 2- Rueda + Rueda=0,20 3- Sissón, galope, salto cuerpo extendido con giro 360° desde una pierna =0,30 4- Salto agrupado=0,10 5- 1/2 Giro sobre 1 pierna =0,10 6- Movimiento cerca del suelo	3- El Sissón comienza con. impulso de dos piernas a caer con una pierna 4- SALTO agrupado 	0,9
TOTAL NOTA D (100%)			3,6

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

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



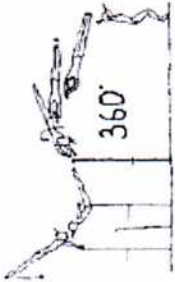
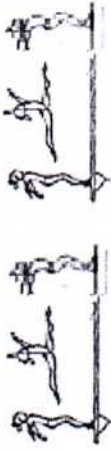







80% NOTA D	2,9
------------	-----

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALT	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 o 2 trampolines		2
PARALELAS	BANDA INFERIOR 1- Posición pies a la banda 5"=0,10 seguido de 2- Posición escuadra 90° 5"=0,10 apoyo en el suelo y 3- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3=0,50 apoyo en el suelo y 4- Vuelta canaria pies juntos =0,10 5- Seguida de impulso atrás a caer al suelo =0,10		0,9
BARRA	Altura de la barra 1 metro Tiempo máx. 45" 1- Apoyo facial y pasar una pierna =0,10 2- 2 lanzamientos adelante y 2 laterales con las dos piernas =0,40 3- Galope + Salto split 180° de 2 a 2 =0,20 4- 1/2 Giro en passé, paso + 1/2 Giro en passé=0,20 5- Ángel 2" 180° elem. 4.102 del código=0,10 6- Salida: Salto con extensión con 1/2 giro=0,10		1,1
SUELO	12X6 metros (media pista) Música obligatoria 1- Rondada + Salto + voltereta atrás con piernas estiradas y juntas =0,30 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Galope, zancada, salto con giro 360° desde una pierna (libre) =0,30 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- León=0,10 6- Puente adelante o atrás con piernas juntas durante todo el puente =0,10		1,1
TOTAL NOTA D (100%)			5,1
80% NOTA D			4,1

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

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



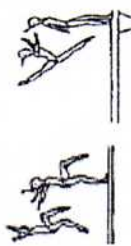
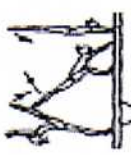

INIGYM 3 9 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda colchonetas a 1,20m 1 o 2 trampolines		2
PARALELAS	INICIO EN LA BI 1- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 apoyo en el suelo y 2- Vuelta canaria con los pies juntos=0,10 sin pausa vuelo atrás y 3- Vuelta de apoyo atrás=0,10 sin pausa seguido de 4- Impulso y salto a pisar la BI con piernas juntas y estiradas =0,10 5- Saltar a la BS, Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) X 3 + vuelo adelante con 1/2 giro como salida =0,40 (la salida es en el 4º vuelo)	6.102 Desde BS – balanceo libre por debajo de BS con ½ giro (180º) ó 1/4 giro (360º) a posición de pie   360° P4 P5	1,2
BARRA	Barra altura 1m Tiempo máx. 1' 1- Apoyo facial y pasar una pierna =0,10 2- Posición marcar elevación de una pierna de atrás elemento 4.102(1) del código =0,10 3- Salto split 180º X 2 elm 2.102 del código = 0,60 4- Voltereta adelante libre (se puede coger debajo) parada?=0,10 5- Elevación a vertical (marcar)= 0,10 6- 1/2 Giro en passé, paso + 1/2 Giro en passé=0,20 7- Salida: Rondada, manos en el extremo de la barra=0,10	    Sagrate vertical adelante con apoyo de manos firme a la pierna de apoyo (< separación 180º) - Aquila (2 seg.)	1,3
SUELO	12X12 metros Música libre máximo 1'15" 1- Rondada + Salto + quinta=0,30 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Zancada, zancada, galope=0,30 4- Puente adelante con las piernas juntas =0,10 5- Puente atrás de una pierna =0,10 6- Giro 360º sobre una pierna =0,10	   	1,1
TOTAL NOTA D (100%)			5,6
80% NOTA D			4,5

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




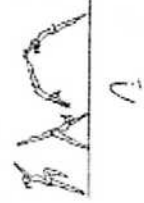
Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo

PROMO GYM 1 Hasta 8 y 9/10 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1
PARALELAS	<p>EN LA BANDA INFERIOR</p> <p>1- Posiciones 1,2 x 5"=0,20 Apoyo en el suelo y:</p> <p>2- Vueltos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50</p> <p>3- Vuelta canaria pies juntos =0,10</p> <p>4- Impulso atrás mínimo a la horizontal =0,10</p> <p>5- Recepción en el suelo =0,10</p>		1
BARRA	<p>Barra altura 1,25m Tiempo máx. 1'</p> <p>1- Voltereta adelante libre, se puede coger debajo parada? =0,10</p> <p>2- Galope + Sissón=0,20</p> <p>3- 1/2 giro en passé=0,10</p> <p>4- Vertical mínimo 45° piernas juntas =0,10</p> <p>5- Equilibrio 2"elm 4.102(2) código =0,10</p> <p>6- Salida: Rondada, manos en el extremo de la barra =0,10</p>	   <p>El brazo adelante, piernas de apoyo extendidas o flexionadas (< separación de piernas 180°) (2 sec.) Scale Adv. support leg extended or bent (leg separation <180°) (2 sec.)</p>	0,7
SUELO	<p>1- Rondada + salto + Voltereta atrás=0,20</p> <p>2- Rueda + vertical voltereta=0,20</p> <p>3- Zancada, zancada, Silla todo desde 1 pierna =0,30</p> <p>4- Giro 360° sobre una pierna =0,10</p> <p>5- Puente adelante elevación con dos piernas, y/o puente atrás de dos piernas a dos piernas =0,10</p>	<p>MÚSICA OBLIGATORIA</p> <p>12X6 metros</p> <p>El orden de los requisitos es libre</p>	0,9
TOTAL NOTA D (100%)			3,6
80% NOTA D			3

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto
Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo
Paralelas sin trampolín, altura de la barra 1,25 metros

PROMOGYM 2 10 y + años








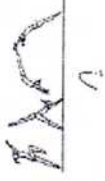
APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 trampolín		2
PARALELAS	1- 1- Posición pies a la banda 5"=0,10 seguido de Posición escuadra 90º 5"=0,10 apoyo en el suelo y 2- Vuelta canaria con pies juntos=0,10 seguido de 3- Impulso atrás a la horizontal=0,10 4- Vuelos adelante y atrás X 3 (posición de las piernas libre) a saltar al suelo al final del tercer vuelo vuelo atrás =0,50		0,9
BARRA	<u>Tiempo Máx :1'</u> 1- Voltereta adelante + salto gim A libre=0,20 se puede coger debajo de la barra parada? 2- Galope + Sissón + salto en extensión =0,30 3- 1/2 giro en passé=0,10 4- Vertical mínimo a 10º=0,10 5- Equilibrio libre 4.102 (1 o 2 código) =0,10 6- Salida: Rondada manos en el extremo =0,10	 <small>Barra adelante sobre el apoyo extendida a 90º (12 seg.) Barra adelante sobre el apoyo extendida a 90º (12 seg.) Barra adelante sobre el apoyo extendida a 90º (12 seg.) Barra adelante sobre el apoyo extendida a 90º (12 seg.)</small>	0,9
SUELO	1- Rondada + salto + cuarta=0,20 2- Rueda + puente atrás de una pierna =0,20 3- Puente adelante elevación con piernas juntas =0,10 4- Zancada, galope, galope con giro 360º =0,30 5- Giro 360º sobre un pie =0,10 6- Paloma de dos piernas =0,10	 MUSICA OBLIGATORIA 12X6 metros	1
La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto			4,8
TOTAL NOTA D (100%)			3,9
80% NOTA D			

Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo
Paralelas sin trampolín, altura de la barra 1,25 metros

- 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

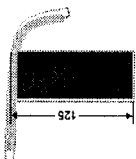
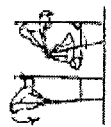
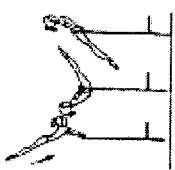







- Si la música es la misma que Promogym 1 o Inigym, pueden actuar dos gimnastas a la vez en la misma pista.

PROMOGYM 3 10 y + años






APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 1,10cm 1 trampolín		2,1
PARALELAS	1- Kippe BI=0,10 seguido de 2- Impulso Vuelta de apoyo atrás =0,10 seguido de 3- Impulso atrás a pisar BI posición de la piernas libre =0,10 4- Saltar a la BS, Vuelos adelante y atrás X 3 piernas juntas =0,50 5- Salida vuelo adelante con 1/2 Giro en el 4º vuelo =0,10 todo sin pausa	<div>  <p>6.102 Desde BS - balanceo libre por debajo de BS con 1/2 giro (180°) o 1/4 giro (360°) a posición de pie</p>  </div>	0,9
BARRA	Tiempo Máx :1' 1- Entrada A=0,10 2- Rueda =0,10 3- Zancada + salto split 180° elm 2.102 =0,20 4- Salto gim B=0,20 5- Vertical aguantar 2" piernas juntas=0,10 6- Giro 360° sobre una pierna=0,10 7- Salida: Rondada de 1 brazo =0,10	 	0,9
SUELO	1- Rondada + salto + quinta brazos estirados =0,20 2- Paloma 1+ Paloma 2 + voltereta lanzada =0,30 3- Zancada+ Zancada lateral+ salto carpado piernas separadas =0,30 4- Giro 540° sobre una pierna =0,20 5- Puente adelante o atrás, libre =0,10	<p>MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1',15"</p>   	1,1
TOTAL NOTA D (100%)			5
80% NOTA D			4

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto
Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo
Paralelas sin trampolín, altura de la barra 1,25 metros

ELEMENTOS

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	SALTO FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código
PARALELAS	1- Kippe BI o BS =0,10 2- Elemento con 180° Giro valor código (se permiten entradas y elementos de vuelo)=0,30 3- 1 cambio de banda valor código =0,30 4- Vuelta de plantas carpada piernas juntas y estiradas, o Vuelta atrás =0,10 5- Salida mínimo A valor código =0,10	5.107 Sole circle hand or hand (power or straddle pike)  	0,9
BARRA	Tiempo Máx :1' 1- Elemento acrobático ad/lat con o sin vuelo valor código =0,10 2- Elemento acrobático atrás con o sin vuelo valor código =0,10 3- Salto split 180° elm 2.102 + salto agrupado =0,20 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- Salto gim B=0,20 6- Equilibrio libre 4.102 (1 o 2 código) =0,10 7- Salida mínimo A valor código =0,10	4.102 Dragage ventral jambes (ou avec de "hanches" rentes à la poutre de appui "separation" 180° - Angle 120° - Scale and support =180° (12 sec.) - Angle Scale (12 sec.)    5.107 Sole circle hand or hand (power or straddle pike)   	0,9
SUELO	1- Elemento acrobático ad/lat con o sin vuelo valor código =0,10 2- Elemento acrobático atrás con o sin vuelo valor código dentro de una serie =0,30 3- Tirón+ zancada+Salto libre B =0,50 4- Giro 540° sobre una pierna =0,20 5- Salida mínimo A valor código =0,10	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1',15" ORDEN DE LOS REQUISITOS LIBRE 	1,2
		0 80% NOTA D 2.4 + valor del SALTO	3 + salto

La falta da un elemento se penaliza con el valor del elemento + 1 punto
Si una serie no esta enlazada se penaliza con el valor de la serie + 1 punto excepto los pasajes de danza en suelo
Paralelas sin trampolín, altura de la barra 1,25 metros

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D																																											
SALTO	Salto FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código																																											
	 Requisitos de Composición (CR) 2.50p 1- Vuelo BS - BI - vuelo BI - BS 2- Vuelo misma banda 3- Dos presas diferentes (no verticales, no entrada y no salida) uno de los cuales tiene que ser círculo cerca de la banda sin vuelo 4- Elem. NO vuelomin 360º ejecutado en la banda 5- Salida: Salida A/B 0.00p Salida C 0.30p. Salida D o más 0.50p.	<table><tr><th colspan="2">Valor de Enlace (CV)</th></tr><tr><td>0.10</td><td>D + C</td></tr><tr><td>D- vuelo BS a BI</td><td>vuelo o mín 180º giro</td></tr><tr><td>0.20</td><td>D + D o más</td></tr><tr><td>D + C o más</td><td></td></tr><tr><td>D- vuelo mb o BI a BS</td><td>vuelo o mín 180º giro BS</td></tr><tr><td>D+E (1 elem con vuelo)</td><td></td></tr><tr><td>E + E</td><td></td></tr><tr><td colspan="2">C/D deben de tener vuelo o mín. 180º giro</td></tr><tr><td colspan="2">La entrada no és un elemento con vuelo</td></tr></table>	Valor de Enlace (CV)		0.10	D + C	D- vuelo BS a BI	vuelo o mín 180º giro	0.20	D + D o más	D + C o más		D- vuelo mb o BI a BS	vuelo o mín 180º giro BS	D+E (1 elem con vuelo)		E + E		C/D deben de tener vuelo o mín. 180º giro		La entrada no és un elemento con vuelo		Según valor código																							
Valor de Enlace (CV)																																														
0.10	D + C																																													
D- vuelo BS a BI	vuelo o mín 180º giro																																													
0.20	D + D o más																																													
D + C o más																																														
D- vuelo mb o BI a BS	vuelo o mín 180º giro BS																																													
D+E (1 elem con vuelo)																																														
E + E																																														
C/D deben de tener vuelo o mín. 180º giro																																														
La entrada no és un elemento con vuelo																																														
PARALELAS																																														
BARRA																																														
	<table><tr><th colspan="2">REQUISITOS COMPOSICION (CR)</th></tr><tr><td></td><td></td></tr><tr><td>1- 1 Pasaje de danza al menos 2 saltos. uno salto 180º split anteroposterior</td><td></td></tr><tr><td>2- Giro</td><td></td></tr><tr><td>3- Serie acro min 2 vuelo 1 mortal</td><td></td></tr><tr><td>4- Acro adilat y atrás</td><td></td></tr><tr><td>5- Salida:</td><td></td></tr><tr><td>Salida A/B</td><td>0.00 p</td></tr><tr><td>Salida C</td><td>0.30 p.</td></tr><tr><td>Salida D o más</td><td>0.50 p.</td></tr></table>	REQUISITOS COMPOSICION (CR)				1- 1 Pasaje de danza al menos 2 saltos. uno salto 180º split anteroposterior		2- Giro		3- Serie acro min 2 vuelo 1 mortal		4- Acro adilat y atrás		5- Salida:		Salida A/B	0.00 p	Salida C	0.30 p.	Salida D o más	0.50 p.	<table><tr><th colspan="2">Enlaces (VC)</th></tr><tr><td colspan="2">Acrobáticos</td></tr><tr><td>0.1</td><td>0.2</td></tr><tr><td>C/D + D (omás)</td><td>C/D + D (omás)</td></tr><tr><td>C + C</td><td>B + F</td></tr><tr><td>B + E</td><td>NO salida</td></tr><tr><td>B +B +D</td><td>B + B + E</td></tr><tr><td>C + B + C</td><td>C + C + C</td></tr><tr><td>Con salida</td><td>B + C + D</td></tr><tr><td>A + C</td><td>→ Giros</td></tr><tr><td colspan="2">Enlaces Mixtos 0.10</td></tr><tr><td colspan="2">C+C o más- D+A (ángel)este orden</td></tr></table>	Enlaces (VC)		Acrobáticos		0.1	0.2	C/D + D (omás)	C/D + D (omás)	C + C	B + F	B + E	NO salida	B +B +D	B + B + E	C + B + C	C + C + C	Con salida	B + C + D	A + C	→ Giros	Enlaces Mixtos 0.10		C+C o más- D+A (ángel)este orden	
REQUISITOS COMPOSICION (CR)																																														
																																														
1- 1 Pasaje de danza al menos 2 saltos. uno salto 180º split anteroposterior																																														
2- Giro																																														
3- Serie acro min 2 vuelo 1 mortal																																														
4- Acro adilat y atrás																																														
5- Salida:																																														
Salida A/B	0.00 p																																													
Salida C	0.30 p.																																													
Salida D o más	0.50 p.																																													
Enlaces (VC)																																														
Acrobáticos																																														
0.1	0.2																																													
C/D + D (omás)	C/D + D (omás)																																													
C + C	B + F																																													
B + E	NO salida																																													
B +B +D	B + B + E																																													
C + B + C	C + C + C																																													
Con salida	B + C + D																																													
A + C	→ Giros																																													
Enlaces Mixtos 0.10																																														
C+C o más- D+A (ángel)este orden																																														

REQUISITOS COMPOSICION (CR)

- 1-1 Pasaje de danza** al menos 2 saltos
uno salto 180° split pos transversal
- 2-1 Linea acro.** con 2 mortales dif.
- 3- Mortal adelante y atrás**
- 4- Mortal con doble giro transversal**
- 5- Salida:**
Salida A/B 0.00 p.
Salida C 0.30 p.
Salida D o más 0.50 p.

SUELO

MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1'30"

Enlaces (VC)	
INDIRECTOS	
0.1	0.2
C + D	C + E
A + A + D (A=)	
DIRECTOS	
0.1	0.2
A + A + D	A + E
B + D	B + E
C + C	C + D
Enlaces Mixtos	
D mortal + A salto = 0.10	

Según
valor código

TOTAL NOTA D (100%)