

PROGRAMA TÉCNICO GAF 2010 / 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 + (*)

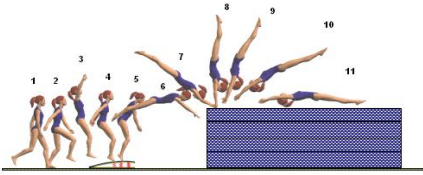



INIGYM 1 6 / 7 años

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 80%= 0,8
PARALELAS	<p>EN LA BANDA INFERIOR</p> <p>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:</p> <p>2- Vuelta canaria con las piernas juntas y estiradas =0,10</p> <p>3- Desde el apoyo, impulso atrás a caer al suelo =0,10</p>	<p>Los vuelos pueden empezar desde un trampolín</p>	0,7 80%=0,6
BARRA	<p>Barra Baja Tiempo máximo 35 segundos</p> <p>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</p> <p>2- Galope + salto extensión enlazado= 0,20</p> <p>3- Ángel 2" 180° elm 4.102 del código =0,10</p> <p>4-Onda del cuerpo libre=0,10</p> <p>5- Salida: Salto con extensión=0,10</p>	<p>Balanza adelante, pierna de apoyo extendida o flexionada (< separación de piernas 180°) (2 seg.)</p>	1 80%= 0,8
SUELO	<p>12X6 metros (media pista) Música obligatoria</p> <p>1- Voltereta + salto con extensión con 1/2 Giro=0,20</p> <p>2- Rueda + Rueda=0,20</p> <p>3- Sissón, galope, salto cuerpo extendido con giro 360° desde una pierna =0,30</p> <p>4- Salto agrupado=0,10</p> <p>5- 1/2 Giro sobre 1 pierna =0,10</p> <p>6- Movimiento cerca del suelo</p>	<p>3- El Sissón comienza con. impulso de dos piernas a caer con una pierna (elemento 2.108 CDP)</p> <p>4- SALTO agrupado</p>	0,9 80%=0,7
Total Nota D			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

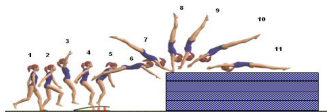


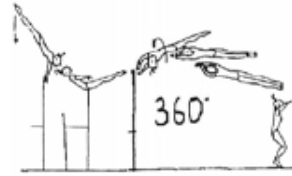




INIGYM 2 8 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALT	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 80cm 1 o 2 trampolines		2 80%=1,60
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	 Se puede utilizar trampolín	0,9 80%=0,70
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	 Balanza adelante, pierna de apoyo extendida o flexionada (< separación de piernas 180°) (2 seg.)	1,1 80%=0,90
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	Ángel y rol adelante (león) Hecht roll  El salto con 360° puede ser extendido, galope o silla desde una pierna	1,1 80%=0,90
Total Nota D			5,1

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

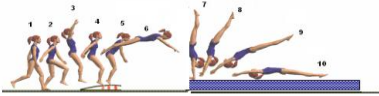

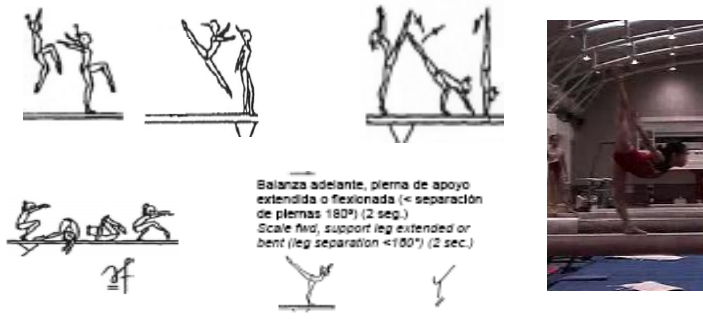
INIGYM 3 9 años

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda colchonetas a 1,20m 1 o 2 trampolines		2 80%=1,60
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, la flexión estará penalizada (0,10-0,30-0,50) =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) elemento código número 6.102	   360° PG PG	6.102 Desde BS – balanceo libre por debajo de BS con ½ giro (180°) ó 1/1 giro (360°) a posición de pie 1,2 80%= 1
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 180° X 2 elm 2.102 del código = 0,60 4- Voltereta adelante libre (se puede coger debajo) =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	    Spagat vertical adelante con apoyo de manos frente a la pierna de apoyo (< separación 180°) – Azula (2 seg.)	1,3 80%= 1
SUELO	12X12 metros Música libre máximo 1'15" 1- Rondada + Salto + quinta=0,30 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Pasaje de danza: Zancada, zancada, galope=0,30 4- Puente adelante con las piernas juntas =0,10 5- Puente atrás de una pierna =0,10 6- Giro 360° sobre una pierna =0,10		1,1 80%=0,90
Total Nota D			5,6

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

PROMOGYM 1 Hasta 8 y 9/10 años

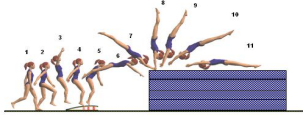

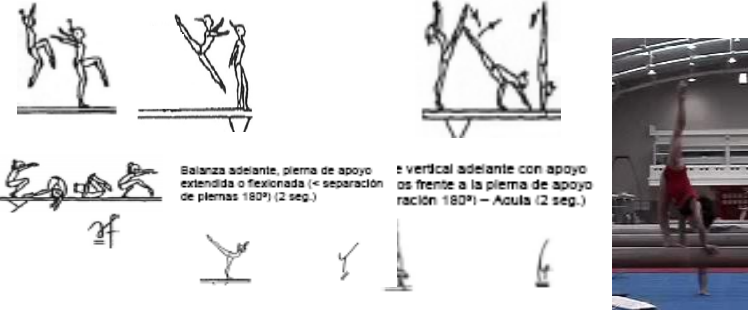

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre una colchoneta de 40cm, impulso con los dos pies sobre el trampolín		1 80%= 0,8
PARALELAS	EN LA BANDA INFERIOR 1- Posiciones 1 y 2 x 5"=0,20 Apoyo en el suelo y: 2- Vuelos adelante y atrás con piernas abiertas y juntando al final de cada vuelo (juntar delante y atrás) x 3= 0,50 3- Vuelta canaria pies juntos =0,10 4- Impulso atrás mínimo a la horizontal =0,10 5- Recepción en el suelo =0,10		1 80%= 0,8
BARRA	Barra altura 1,25m Tiempo máx. 1' 1- Voltereta adelante libre, se puede coger debajo =0,10 2-Galope + Sissón=0,20 3- 1/2 giro en passé=0,10 4- Vertical mínimo 45° piernas juntas =0,10 5- Equilibrio 2"elm 4.102(2) código =0,10 6- Salida: Rondada, manos en el extremo de la barra =0,10	 Balanza adelante, pierna de apoyo extendida o flexionada (< separación de piernas 180°) (2 seg.) Scale fwd, support leg extended or bent (leg separation <180°) (2 sec.)	0,7 80%=0,6
SUELO	1- Rondada + salto +Voltereta atrás=0,20 2- Rueda + vertical voltereta=0,20 3- Zancada, zancada, Silla todo desde 1 pierna =0,30 4- Giro 360° sobre una pierna =0,10 5- Puente adelante elevación con dos piernas, y/o puente atrás de dos piernas a dos piernas =0,10	MÚSICA OBLIGATORIA 12X6 metros El orden de los requisitos es libre	0,9 80%=0,7
Total Nota D			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

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 80%=1,60
PARALELAS	1- 1- Posición pies a la banda 5"=0,10 seguido de Posición escuadra 90° 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 80%=0,7
BARRA	Tiempo Máximo :1' 1- Voltereta adelante + salto gim A libre=0,20 se puede coger debajo de la barra 2-Galope + Sissón + salto en extensión =0,30 3- 1/2 giro en passé=0,10 4- Vertical mínimo a 10°=0,10 5-Equilibrio libre 4.102 (1 o 2 código) =0,10 6- Salida: Rondada manos en el extremo =0,10	 Balanza adelante, pierna de apoyo extendida o flexionada (< separación de piernas 180°) (2 seg.) + vertical adelante con apoyo los frente a la pierna de apoyo ración 180°) – Acuña (2 seg.)	0,9 80%=0,7
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 360° =0,30 5- Giro 360° sobre un pie =0,10 6- Paloma de dos piernas =0,10	MÚSICA OBLIGATORIA 12X6 metros 	1 80%= 0,8
Total Nota D			4,8

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

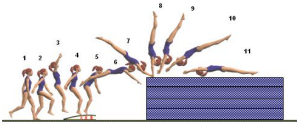

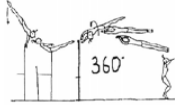
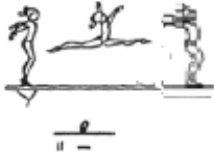



Paralelas sin trampolín, altura de la barra 1,25 metros

- CONTARAN COMO ELEMENTOS A EN BARRA LAS ENTRADAS DE: SPAGAT FRONTAL Y SALTO EN EL EXTREMO AGRUPADO Y

LOS SALTOS GIMNÁSTICOS 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

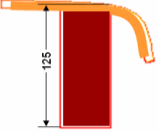



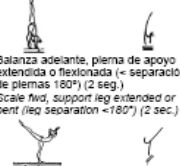

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	Paloma a caer de espalda sobre colchonetas a 1,10cm 1 trampolín		2,1 80%=1,70
PARALELAS	1- Kippe BI=0,10 seguido de 2- Impulso Vuelta de apoyo atrás =0,10 seguido de 3- Impulso atrás a pisar BI posición de la piernas libre =0,10 4- Saltar a la BS, Vuelos adelante 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	 6.102 Desde BS – balanceo libre por debajo de BS con ½ giro (180º) ó 1/1 giro (360º) a posición de pie  360º P4 P6	0,9 80%=0,7
BARRA	Tiempo Máximo :1' 1- Entrada A=0,10 2- Rueda =0,10 3- Zancada + salto split 180º elm 2.102 =0,20 4- Salto gim B=0,20 5- Vertical aguantar 2" piernas juntas=0,10 6- Giro 360º sobre una pierna=0,10 7- Salida: Rondada de 1 brazo =0,10	 	0,9 80%=0,7
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 540º sobre una pierna =0,20 5- Puente adelante o atrás, libre =0,10	MÚSICA LIBRE TIEMPO MÁXIMO 1',15"  	1,1 80%=0,90
Total Nota D			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

Paralelas sin trampolín, altura de la barra 1,25 metros

PROMOGYM 4 10 y + años

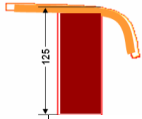



APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D
SALTO	SALTO FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código
PARALELAS	1- Kippe BI o BS =0,10 2- Elemento con 180º Giro valor código (se permiten entradas, salidas y elementos de vuelo)=0,30 3- 1 cambio de banda valor código =0,30 4- Vuelta de plantas carpada piernas juntas y estiradas, o Vuelta atrás =0,10 5- Salida mínimo A valor código =0,10	5.107 Sole circle fwd or bwd (piked or straddle piked) 	0,9 80%=0,7
BARRA	Tiempo Máximo :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 180º elm 2.102 + salto agrupado =0,20 4- Giro 360º 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	 4.192 Spagat vertical adelante con apoyo de manos frente a la pierna de apoyo (< separación 180º) – Aguja (2 seg.) Standing split fwd with hand support in front of support leg (separation <180º) – Needle Scale (2 sec.)  Balanza adelante, pierna de apoyo extendida o flexionada (< separación de piernas 180º) (2 seg.) Scale fwd, support leg extended or bent (leg separation <180º) (2 sec.) 	0,9 80%=0,7
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 540º 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 80%= 1
Total Nota D			3 + valor 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

PROMOGYM 5 16 y +

APARATO	ELEMENTOS	OBSERVACIONES	NOTA D																								
SALTO	Salto FIG 1 salto Altura del potro, 1,25m 1 trampolín		Según valor código																								
PARALELAS	 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.	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 es un elemento con vuelo	Según valor código																								
BARRA	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- Aero ad/lat 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 <table border="1"> <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>	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		Según valor código				
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																											
SUELO	 REQUISITOS COMPOSICION (CR) 1- 1 Pasaje de danza al menos 2 saltos . uno salto 180º split pos transversal 2- 1 Línea acro. con 2 mortales dif. 3- Mortal adelante y atrás 4- Mortal con doble giro transversal Mortal con giro 360º min. Longitudinal 5- Salida: Salida A/B 0.00 p. Salida C 0.30 p. Salida D o más 0.50 p.	MÚS: <table border="1"> <tr> <td colspan="2">Enlaces (VC)</td> </tr> <tr> <td colspan="2">INDIRECTOS</td> </tr> <tr> <td>0.1</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>C + D</td> <td>C + E</td> </tr> <tr> <td>A + A + D (A=)</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">DIRECTOS</td> </tr> <tr> <td>0.1</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>A+A+D</td> <td>A + E</td> </tr> <tr> <td>B + D</td> <td>B + E</td> </tr> <tr> <td>C + C</td> <td>C + D</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Enlaces Mixtos</td> </tr> <tr> <td colspan="2">D mortal + A salto = 0.10</td> </tr> </table> XIMO 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
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																											