NORMATIVA LIGA FEDERADA DE PROMOCIÓN GAF 2027

FEDERACIÓN INSULAR DE GIMNASIA DE GRAN CANARIA

ESCOLAR 1 (2021 - 2022)

APARATOS	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	Carrera + Salto en extensión recepción sobre colchoneta de 40 cm	1 trampolín **NOTA D: 0,50**	
PARALELAS	**EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN** 1. Posición suspensión brazos flexionados y piernas extendidas aguantar 3" (barbilla por encima de la banda) **(0,10)** 2. Posición escuadra agrupada 3" **(0,10)** 3. Vuelos adelante y atrás x3 con piernas flexionadas, salida atrás a caer de pie**(0,30)**	Guía o no de la entrenadora. Se baja de la banda en cada parte del ejercicio. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible	**NOTA D = Requisitos** R1 Y R2 No mantener 3" No requisito Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
BARRA	**Tiempo máximo 50"** **Altura barra 1 metro y quitamiedos** **EJERCICIO OBLIGATORIO (1 línea)** 1. Posición de equilibrio libre a una pierna 2" **(0,10)** 2. Semi flexión + relevé (iniciación a los saltos) **(0,10)** 3. Lanzamientos adelante a 90ª **(0,10)** 4. Posición de cuclillas + lanzamiento por encima de la horizontal x2 **(0,20)** 5. Salida con salto en extensión en el borde de la barra **(0,10)**	Entrada paso a subir a la barra NO OBLIGATORIO movimiento cercano a la barra Punto 4: comienza en posición de cuclillas + lanzamiento en extensión por encima de la horizontal.	**NOTA D = Requisitos** R1 No mantener 2" No requisito La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización P4: por debajo de la horizontal No requisito.
SUELO	**Tiempo máximo 50"** **EJERCICIO OBLIGATORIO** 1. 3 saltos extendidos con recepción entre medias. + voltereta adelante agrupada a la posición cuerpo extendido en el suelo **(0,30)** 2. Rodamiento 360º cuerpo extendido a un lado y al otro (**0,20)** 3. Puente desde el suelo 3" + vela a posición de sapo 2" + vela y posición de pie **(0,30)** 4. Caminar 4 pasos en relevé **(0,10)** 5. Vertical (solo marcar) **(0,10)**	Ejercicio pasos coreográficos entre requisitos (SIN MÚSICA) R.5: No penalización por falta de mantenimiento	**NOTA D = Requisitos** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización

ESCOLAR 2 (2019- 2020)

APARATOS	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	Salto en extensión con recepción en colchoneta + vertical a caer en bloqueo de espalda sobre colchoneta de 40 cm	1 trampolín **NOTA D: 0,50**	
PARALELAS	**EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN** 1. Posición básica a elegir (vela, uve o escuadra) 3" **(0,10)** 2. Vuelos adelante y atrás x 2 con piernas flexionadas **(0,20)** 3. Desde una altura de 40 cm salto al apoyo **(0,10)**, cambio de presa y vuelta adelante para bajar de la banda **(0,10)**	Guía o no de la entrenadora. Se baja de la banda en cada parte del ejercicio. El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible	**NOTA D = Requisitos** R1 No mantener 3" No requisito Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
BARRA	**Tiempo máximo 50"** **Altura barra 1 metro y quitamiedos** **EJERCICIO OBLIGATORIO (1 línea)** 1. Posición de equilibrio libre 2" (sobre una pierna) con cada pierna **(0,20)** 2. Semi flexión + salto en extensión **(0,10)** 3. Ángel con pierna estirada **(0,10)** 4. Posición cuclillas + 2 lanzamientos por encima de 90º **(0,20) 4102** 5. Salida con salto en extensión en el borde de la barra **(0,10)**	Entrada paso a subir a la barra NO OBLIGATORIO movimiento cercano a la barra	**NOTA D = Requisitos** R1 No mantener 2" No requisito R4 No subir por encima de 90º los lanzamientos No requisito. La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización
SUELO	**Tiempo máximo 50"** **EJERCICIO OBLIGATORIO** 1. Salto en extensión, salto agrupado, salto en extensión con pausa entre medias + voltereta atrás agrupada y me estiro de pie **(0,30)** 2. voltereta adelante a posición de sapo 2" + spagat derecha e izquierda 2" con cada pierna **(0,20)** 3. Puente(desde abajo) 3" + vela y posición de pie + vertical piernas juntas (solo marcar) **(0,20)** 4. Doble paso adelante con cada pierna **(0,10)** 5. Rueda lateral **(0,20)**	Ejercicio pasos coreográficos entre requisitos (SIN MÚSICA) R.1: Movimiento de brazos entre cada salto R.3: Puente desde arriba +0,30p	**NOTA D = Requisitos** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización

ESCOLAR 3 (2017 - 2018)

APARATOS	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	Salto en extensión con recepción en colchoneta + vertical con doble impulso (pan-pan) a caer en bloqueo de espalda sobre colchoneta de 40 cm	1 trampolín **NOTA D: 1,00p**	
PARALELAS	**EJERCICIO OBLIGATORIO - BANDA INFERIOR EN ESTE ORDEN** 1. Posiciones básicas a elegir x2 (bolita, uve o escuadra) 3" (enlazadas) **(0,20)** 2. Vuelos adelante y atrás x 3 con piernas dobladas **(0,30)** 3. Vuelta canaria al apoyo con airtrack o trampolín + impulso atrás**. (0,20)**	Se baja de la banda en cada parte del ejercicio. R.3: Enrosque sola + 0,30p El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible	**NOTA D = Requisitos** R1 No mantener 2" No requisito Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" -0.50 cada vez La falta de elemento o requisito = -1 punto de penalización
BARRA	**Tiempo máximo 50"** **Altura barra 1 metro y quitamiedos** **EJERCICIO OBLIGATORIO (2 líneas máximo)** 1. Lanzamientos adelante, lateral y atrás uno con cada pierna **(0,30)** 2. Vertical mínimo 45º **(0,20)** 3. Bajar y subir posición cuclillas + 2 releves **(0,10)** 4. saltos en extensión x 2 **(0,20)** 5. Salida salto agrupado en el borde de la barra **(0,10)**	Entrada paso a subir a la barra NO OBLIGATORIO movimiento cercano a la barra	**NOTA D = Requisitos** R1 No llegar a 90º adelante y lateral No requisito La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización
SUELO	**Tiempo máximo 50"** **EJERCICIO OBLIGATORIO** 1. Salto en extensión + salto agrupado + salto en extensión con medio giro seguidos + voltereta atrás agrupada a de pie **(0,40)** 2. voltereta adelante a posición de sapo 2" + spagat derecha e izquierda 2" con cada pierna **(0,20)** 3. Vela y posición de pie + elemento acrobático a elegir que pase por la vertical **(0,20)** 4. Doble paso lateral + doble paso hacia delante + galope **(0,30)** 5. Rueda lateral **(0,10)**	Ejercicio pasos coreográficos entre requisitos (SIN MÚSICA) R.1: Movimiento de brazos entre cada salto R.3: Elemento a elegir: arco atrás, arco adelante o pino voltereta. R.5: No penalización por falta de mantenimiento al final.	**NOTA D = Requisitos** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización

ESCOLAR 4 (2015 - 2016)

APARATOS	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	Pino **<u>con repulsión</u> (paloma)** a caer en bloqueo boca arriba, a una altura de 60cm	1 trampolín **NOTA D: 0,50**	
PARALELAS	**EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (B.I o B.S)** **5 elementos a/A** 0,10 cada elemento	Si se requiere se puede bajar de la banda entre elementos El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible Se permite realizar los vuelos en la B.S y la salida en B.I	**NOTA D = Requisitos** Permanencia en el suelo entre requisitos más de 5" - 0.50 cada vez La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización
BARRA	**Tiempo máximo 50"** **Altura barra 1 metro y quitamiedos** **EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE** **5 elementos a/A** 1. Elementos de danza x 2 **(0,20)** 2. Elemento acrobático x 1 con o sin vuelo **(0,20)** **Elemento obligatorio:** subir a vertical piernas juntas 3. Salida elemento acrobático	Entrada no necesaria del código NO OBLIGATORIO movimiento cercano a la barra NO OBLIGATORIO mantener vertical (solo marcar)	**NOTA D = valores de dificultad** Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor A La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización
SUELO	**Tiempo máximo 50"** **EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE** **5 elementos a/A/B** 1. Elementos de danza x 2 **(0,20)** (uno de una pierna) 2. Elementos acrobático x 2 adelante, lateral o atrás **(0,20)** en línea acrobática o no (con o sin vuelo) **Elemento obligatorio:** paso + paso antesalto, paso + paso antesalto y rondada o paloma de dos piernas **(0,20)** 3. Medio Giro en passé **(0,10)**		**NOTA D = valores de dificultad** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor B

ESCOLAR 5 (2014 - 2013)

APARATOS	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	**Escoger entre:** A - paloma a caer de espalda sobre colchoneta de 80cm B - medio a caer de rodilla sobre colchoneta de 80 cm	1 trampolín **NOTA D:** A - 1,00p B - 2,00p	
PARALELAS	**EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (B.I o B.S)** **5 elementos a/A** 0,10 cada elemento	Si se requiere se puede bajar de la banda entre elementos El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible Se permite realizar los vuelos en la B.S y la salida en B.I	**NOTA D = Requisitos** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor A Bonificación: 0,50 por cada elemento del código
BARRA	**Tiempo máximo 50”** **Altura barra 1 metro y quitamiedos** **EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE** **5 elementos a/A/B** 1. Elementos de danza x2 2. Elemento acrobático con o sin vuelo 3. Medio giro en passé **Elemento obligatorio:** salida con elemento acrobático **(0,10)**	Entrada y salida libre no necesaria del código NO OBLIGATORIO movimiento cercano a la barra	**NOTA D = valores de dificultad** Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor B La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización
SUELO	**Tiempo máximo 50”** **EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE** **5 elementos a/A/B** 1. Elementos de danza x2 **(0,20)** (uno de ellos split 180º) 2. Elementos acrobáticos x2 adelante, lateral o atrás **(0,20)** en línea acrobática o no (con o sin vuelo) **Elemento obligatorio:** giro 360º sobre una pierna valor A o B,**(0,10)**		**NOTA D = valores de dificultad** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor B

ESCOLAR 6 (2012 y anteriores)

APARATOS	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN	ESPECIFICACIONES	JUECES
SALTO	**Escoger entre:** A - paloma a caer acostada en colchoneta de 80cm B - medio a caer de pie en colchoneta de 80 cm	**NOTA D: 1 trampolín** A - 1,00p B - 2,00p	
PARALELAS	**EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE (B.I o B.S)** **5 elementos a/A/B** 0,10 cada elemento	Si se requiere se puede bajar de la banda entre elementos El tiempo en el suelo entre requisitos debe ser lo más corto posible Se permite realizar los vuelos en la B.S y la salida en B.I	**NOTA D = Requisitos** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor B Bonificación: 0,50 por cada elemento del código
BARRA	**Tiempo máximo 50"** **Altura barra 1 metro y quitamiedos** **EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE** **5 elementos a/A/B/C** 1. Elementos de danza x 2 **(0,20)** 2. Elementos acrobáticos x1 con o sin vuelo **(0,10)** 3. Medio giro en passé + medio giro en relevé **(0,20)** **Elemento obligatorio:** salida con elemento acrobático **(0,10)**	Entrada y salida libre no necesaria del código NO OBLIGATORIO movimiento cercano a la barra	**NOTA D = valores de dificultad** Si hay más elementos se cogerán los 5 de más valor La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización
SUELO	**Tiempo máximo 50"** **EJERCICIO Y COMPOSICIÓN LIBRE** **5 elementos a/A/B/C** 1. Elementos de danza x 2 **(0,20)** (uno de ellos split 180º y otro de una pierna) 2. Elementos acrobático x 2 adelante, lateral o atrás **(0,20)** en línea acrobática o no (con o sin vuelo) **Elemento obligatorio:** giro 360º sobre una pierna valor A, B **(0,10)**		**NOTA D = valores de dificultad** La falta de elemento o requisito = 1 punto de penalización Si hay más elementos se cuentan los 5 de más valor C