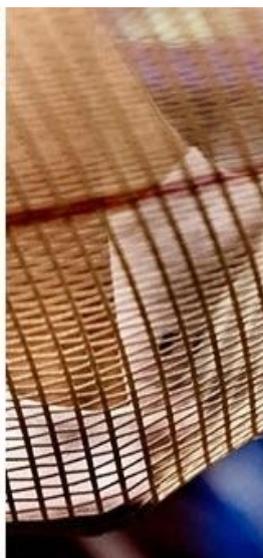
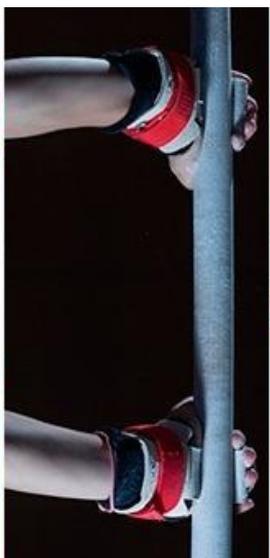


NORMATIVA TÉCNICA AUTONÓMICA

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENINA 2021



Federació de
Gimnàstica de les
Illes Balears



ÍNDICE

NORMATIVA GENERAL GAF 2021	3
NORMATIVA GENERAL AUTONÓMICA	6
NORMATIVA GENERAL ESCOLARES	8
NORMATIVA CONJUNTOS ESCOLARES	12
NORMATIVA TÉCNICA NIVEL AUTONÓMICO	13
NIVEL C AUTONÓMICO	14
NIVEL B AUTONÓMICO	15
NIVEL A AUTONÓMICO	16
NIVEL A AUTONÓMICO CLUBES	17
NORMATIVA TÉCNICA ESCOLARES	19
PROMOCIÓN 1	20
PROMOCIÓN 2	21
PROMOCIÓN 3	23

NORMATIVA GENERAL

GAF 2021

CARACTERÍSTICAS GENERALES

NORMATIVAS AUTONÓMICA/NIVELES BASE Y ESCOLARES.

- La participación de técnicos y gimnastas se regirá por lo establecido en el Reglamento General de Competiciones de la Federació de Gimnàstica de les Illes Balears (en adelante FGIB) y en el reglamento de Licencias en vigor.

- Será necesario tener como mínimo la licencia federativa balear en vigor para la participación en los diferentes campeonatos del calendario de la FGIB. Las gimnastas sólo pueden tener una licencia por club.

- Para cualquier circunstancia no contenida en esta normativa, la FGIB, a través del Comité Técnico GAF, determinará el criterio más conveniente a seguir.

- La presencia en pista de técnicos sin licencia ni titulación conlleva una sanción para el club que incumpla la norma, no permitiéndole participar en posteriores competiciones organizadas por la FGIB.

- La presente Normativa Técnica de Gimnasia Artística Femenina se aplicará a todos los campeonatos a celebrar en el ámbito de la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares.

- Corresponde a los técnicos decidir el nivel en el que van a competir las gimnastas durante la presente temporada ajustándose a sus posibilidades, en función de las exigencias técnicas requeridas en los diferentes niveles.

- Una gimnasta puede subir de nivel en cualquier momento de la temporada, pero no es posible bajar de nivel en ámbito autonómico debiendo estar mínimo un año sin participar.

- EXCEPCIONES:

- En Vía Olímpica y Niveles Base una gimnasta puede descender de categoría para asistir al Campeonato de España si el entrenador encuentra pertinente (ej. de Nivel 9 en competiciones autonómicas a Nivel 7 en Campeonato de España, de nivel 7 Base en la autonomía a nivel 6 Base en el nacional).
- Una gimnasta puede pasar de Vía Olímpica a nivel Autonómico si tras la realización de la primera competición no adquiere el nivel esperado, o en la temporada siguiente. Podrán inscribirse en la categoría de Nivel Autonómico que deseen. (Valorado por el Comité GAF).

- No se puede participar en una misma temporada en Niveles Base Nacional y Base autonómico.
 - Las 3 primeras gimnastas clasificadas en el Campeonato Individual de Baleares en el nivel C y B autonómico ascenderán un nivel la próxima temporada, en la Copa Balear Escolar se procederá del mismo modo (las 3 primeras clasificadas de cada nivel y categoría subirán en la próxima temporada). En casos excepcionales, el Comité Técnico podrá valorar si una gimnasta puede volver a participar en la misma categoría la temporada siguiente.
 - Las competiciones por equipos de Vía Olímpica en el ámbito balear se regirán por la Normativa del Código FIG y se dividirá en dos categorías: Open (a partir de 13 años) e Infantil (hasta 12 años). El Sistema de competiciones será 5-4-3.
 - Las competiciones **por equipos de Nivel Autonómico** se regirán por la presente Normativa Técnica y se dividirá por categorías A, B y C, el Sistema de competición será 6-4-3.
 - Para obtener el título de **Campeón de Clubes del Torneo de Base** de las 8 categorías, se tomará en consideración la nota final, (suma de los 4 aparatos) de las gimnastas mejor clasificadas de cada club, sumando las 5 mejores para dar la clasificación, (se sumará la nota final de la mejor clasificada de cada Club de los niveles Base del 1 al 8, una por categoría, cogiendo para la nota Final del Equipo las 5 mejores).
- Por ello, para optar a la clasificación por clubes del Torneo Nacional de Base el club debe participar con 1 gimnasta al menos en 5 de las categorías de las 8 establecidas
- En las competiciones por equipos de dichos niveles, un mismo club podrá inscribir a más de un equipo por categoría, teniendo opciones, todos ellos a la clasificación.
 - En las competiciones por aparatos, las gimnastas podrán realizar un mínimo de 1 aparato y un máximo de 3.
 - Los ejercicios serán evaluados por un Jurado seleccionado por el Comité GAF de la FGIB. El Jurado llevará vestimenta y calzado apropiado para la competición (reglamento jueces FGIB). Este Jurado se regirá por la normativa interna de jueces de la FGIB.
 - En las competiciones de ámbito autonómico no se aplicará la norma: "No realizar un requisito la Nota final será igual a 0", que se establece en el documento "Programa Técnico por edades GAF V.O.", en Vía Olímpica 9 (Élite Júnior) y 10 (Élite Sénior); por lo que se regirá con penalización establecida en el Código de puntuación FIG, siendo ésta de -0.50 por falta de Requisito de Composición.
 - Tanto las gimnastas participantes como los/as entrenadores/as y los delegados de las entidades inscritas, se comprometen a utilizar el material que la organización ponga a su disposición para la competición, sin alterar el orden de colocación de la sala.
 - Los/as entrenadores/as tienen que contribuir al rápido y disciplinado desarrollo de la competición; deben respetar tanto el cuidado del material utilizado como el turno de

pasada y colaborar en la preparación para el desfile y la ceremonia de entrega de premios, cuando los haya.

- Durante el ejercicio, los entrenadores/as y miembros del equipo no tienen derecho a hablar con la gimnasta, ni con el Jurado. Los/as entrenadores/as indisciplinados que no respeten las normas pueden ser sancionados por el responsable de la competición.

- Se penalizará con -1 punto al entrenador/a por presencia incorrecta en el área de competición tal y como se establece en el Código FIG. La zona que delimita el área permitida a un entrenador durante la ejecución del ejercicio en la Sala de Gimnasia del Pabellón Príncipes de España es la siguiente:

- En salto, el entrenador/a deberá permanecer en el espacio de las paralelas asimétricas donde no se esté realizando la competición. No podrá permanecer en el pasillo de la carrera de salto.
- En barra de equilibrios, el entrenador/a no podrá permanecer en ninguna de las colchonetas que delimitan las tres barras.
- En suelo, no se permite la presencia del entrenador/a en el tatami de competición ni en el área colindante al mismo (es decir, zona roja).

- No se admitirá la presencia de ningún entrenador en pista que no vaya con vestimenta deportiva adecuada. Los/as responsables de cada entidad, se harán cargo de las gimnastas antes y después de su participación. La organización pondrá una zona reservada para lo/as gimnastas participantes. Los/as gimnastas deberán competir en malla.

- Todos los puntos no tratados en esta normativa se regirán por el Código de Puntuación FIG. La FGIB se reserva el derecho a rectificación de los puntos de la presente Normativa si fuese necesario.

NORMATIVA GENERAL AUTONÓMICA

GAF 2021

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

- Se dispone de 3 niveles de dificultad:
 - o Nivel C (nivel inicial)
 - o Nivel B (nivel medio)
 - o Nivel A (nivel alto)
- Cada uno de los niveles está dividido a su vez en cuatro categorías, dependiendo de la edad de la deportista:
 - o Categoría Iniciación (2014-2013)
 - o Categoría Benjamín (2012-2011)
 - o Categoría Alevín (2010-2009)
 - o Categoría Senior (2008 y años anteriores)
- Las gimnastas realizarán los aparatos de salto, paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo.
- Se podrá conseguir un máximo de dos puntos por bonificaciones en todos los aparatos.
- La composición de los ejercicios en paralelas asimétricas, barra de equilibrios y suelo será: $\text{Nota D} + \text{Nota E} = \text{Nota Final}$.
- La Nota D está compuesta por los Requisitos de Composición (RC), Valor de dificultad (VD) y Bonificaciones.
- Las bonificaciones que se realicen en los ejercicios de asimétricas, barra y suelo pueden cubrir, a la vez, un requisito de composición.
- Un mismo elemento sólo puede bonificar una sola vez.
- La realización de más elementos a los requeridos en cada aparato no supondrá un aumento de la Nota D, pero sí se aplicarán las penalizaciones pertinentes según Código FIG de los mismos.
- Cada requisito de Composición en los aparatos de paralelas asimétricas, barra de equilibrio y suelo tiene valor de 0.50P
- El Valor de Dificultad de los "Elementos permitidos" en esta normativa será de valor A (0.10P).

- En paralelas asimétricas se considerará Ejercicio corto si realizan 4 o menos elementos:
 - 4 elementos: -1 punto
 - 3 elementos: -2 puntos
 - 2 elementos: -3 puntos
 - 1 elemento: - 4 puntos

- En Barra y suelo se considerará Ejercicio corto si realizan 6 o menos elementos:
 - 6 elementos: -1 punto
 - 5 elementos: -2 puntos
 - 4 elementos: -3 puntos
 - 3 elementos: -4 puntos
 - 2 elementos: -5 puntos
 - 1 elemento: -6 puntos

- Se aplicarán las penalizaciones del **CÓDIGO FIG en vigor.**

NORMATIVA GENERAL ESCOLARES

GAF 2021

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Podrán participar todos los clubes, colegios y entidades deportivas sin limitación de número de participantes.
- No podrán participar gimnastas que hayan participado en competiciones de niveles superiores (Vía Olímpica, Nivel Base o Nivel Autonómico) en el año anterior.
- Todas las gimnastas participantes tendrán que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB.
- Los/as entrenadores/as inscritos/as por las entidades tendrán que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB. Cada club podrá disponer de uno o dos ayudantes según el volumen de gimnastas inscritos en la competición (siempre que haya sido solicitado por escrito y a través de correo electrónico al comité y aprobado por éste) y deberán estar en posesión de la licencia federativa, ya sea como gimnasta, técnico y/o juez. *Mientras la situación sanitaria actual no sea diferente, nos regiremos por el protocolo de la FGIB de COVID-19 para determinar el número de técnico/as permitidos.*
- El Jurado para actuar como tal en esta competición, tendrá que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB y acreditar haber superado el curso de juez de escolares o superior.
- Las gimnastas que quieran participar tienen que estar en posesión de la licencia federativa y que el club esté dado de alta en la FGIB.
- En el caso de producirse una baja antes de una competición, se tendrá que comunicar al comité GAF a través de correo electrónico. De producirse el mismo día de la competición, la baja se deberá entregar en la mesa de la organización como mínimo 30 minutos antes del inicio de ésta. Las bajas en cualquiera de los casos deberán presentarse en el formulario correspondiente, debidamente cumplimentado y firmado por el responsable del Club. El formulario se encuentra en la página web de la FGIB, www.fgib.es.
- Una vez finalizada la competición dispondrán de 7 días hábiles para presentar el justificante médico al correo electrónico del comité técnico.

COMPETICIONES

Campeonato escolar insular por equipos.

- La clasificación por equipos en cada nivel / promoción y categoría (sin un mínimo de gimnastas), se obtendrá de la suma de las 4 mejores notas de cada equipo.
- Todas las componentes del equipo podrán subir a recoger el premio del Club. *Mientras la situación sanitaria actual no sea diferente, nos regiremos por el protocolo de la FGIB de COVID-19 para las entregas de premiaciones.*
- En las competiciones por equipos, un mismo Club sólo podrá inscribir a un equipo por categoría y nivel/promoción.

Final Insular

- Se realizará una clasificación individual en cada nivel/ promoción y categoría.
- Del mismo modo, se realizará una clasificación individual y por equipos para cada nivel / promoción en las categorías de Promoción 1 y Promoción 2 para los COLEGIOS participantes.

Final Balear

- La clasificación de las gimnastas se obtendrá de las notas logradas en la Final Insular.
- El Comité Técnico valorará (sólo en el caso de que el número de gimnastas supere el número de plazas a cubrir) la participación de las gimnastas en edad escolar que participarán en la Final Balear Nivel Autonómico CIII, dependiendo del número de plazas concedidas por el Govern Balear.
- En la Final Balear se otorgará premio a las tres primeras clasificadas de cada categoría tanto individual como por equipos de selecciones insulares, teniendo en cuenta las tres o cuatro mejores notas por equipo.
- Las tres primeras gimnastas clasificadas deberán subir de categoría en la siguiente temporada. En casos excepcionales, el Comité Técnico podrá valorar si una gimnasta puede volver a participar en la misma categoría la temporada siguiente.

Copa Balear

- Podrán participar las gimnastas que no tienen opción a participar en la Final Balear, es decir todas las categorías excepto Infantil y Cadete de P3.
- Las tres primeras gimnastas clasificadas deberán subir de categoría en la siguiente temporada.

- Las gimnastas que no asistan a la Copa Balear pero **sí hayan quedado clasificadas en los tres primeros puestos de la final insular deberán también subir de nivel en la siguiente temporada.**
- En casos excepcionales, el Comité Técnico podrá valorar si una gimnasta puede volver a participar en la misma categoría la temporada siguiente.
- En la Copa Balear se otorgará un premio a las tres primeras gimnastas clasificadas de cada categoría.
- En cada una de las competiciones habrá un representante del Comité GAF, encargado de velar por el cumplimiento de las normas y del correcto desarrollo de la prueba.
- El no cumplimiento de estas normas podría llevar a la expulsión de la sala de competición.

CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

- Se dispone de 3 niveles de dificultad:
 - Promoción 1 (nivel inicial)
 - Promoción 2 (nivel medio)
 - Promoción 3 (nivel medio-alto)
- Cada uno de los niveles está dividido a su vez en cinco categorías, dependiendo de la edad de la gimnasta:
 - Iniciación (2014-2013)
 - Benjamín (2012-2011)
 - Alevín (2010-2009)
 - Infantil (2008-2007)
 - Cadete (2006 y años anteriores)
- En Promoción 1 las gimnastas realizarán los aparatos de suelo unidireccional (sin música) y minitramp (las categorías de Iniciación y Benjamín podrán hacer unos de un trampolín suplementario antes del minitramp).
- En Promoción 2 las gimnastas realizarán los aparatos de bancos, suelo unidireccional (sin música), y minitramp (las categorías de Iniciación y Benjamín podrán hacer uso de un trampolín suplementario antes del minitramp).
- En Promoción 3 las gimnastas realizarán los aparatos de bancos, suelo y minitramp (las categorías de Iniciación y Benjamín podrán hacer uso de un trampolín suplementario antes del minitramp).

- La Nota D de los aparatos de bancos y suelo está compuesto por los elementos a realizar, los Requisitos de Composición (RC) y Valor de Dificultad (VD). La Nota D de minitramp está compuesta por el Valor de Dificultad del salto.
- La Nota final para la clasificación individual se obtiene de la suma de los aparatos pertinentes en cada promoción.
- La realización de más elementos a los requeridos en cada aparato no supondrá un aumento en la Nota D pero, si se requiere, se aplicarán las penalizaciones pertinentes según Código de Escolares o, en su defecto, FIG de los mismos.
- Se aplicarán las penalizaciones estipuladas en el Código de Escolares o, en su defecto, en el Código FIG.

NORMATIVA CONJUNTOS ESCOLARES

GAF 2021

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- La composición del ejercicio es libre.
- Cada equipo estará formado por un mínimo de 3 gimnastas y un máximo de 6. Para poder formar un equipo, se puede modificar la categoría de las gimnastas, siempre de forma ascendente, y puede haber gimnastas con distinto nivel.
- El ejercicio se realizará con música, con o sin canto, con una duración mínima de 1'00" y máxima de 1'30".
- La evaluación del ejercicio se realizará en función del conjunto del equipo, no de forma individualizada.
- Los elementos deberán realizarse al mismo tiempo o en el mismo momento temporal (ej. De dos en dos, una detrás de otra, etc.).
- Para cumplir un requisito, todas las gimnastas del equipo deberán realizar el mismo elemento.
- El ejercicio deberá adaptarse al espacio de la pista de competición.
- Una misma gimnasta no puede participar en más de un equipo.
- Se otorgará premio a los tres primeros clasificados de cada categoría.

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Composición artística 4 Puntos.
- Sincronismo con la música: 1 Punto.
- Sincronismo entre las gimnastas: 1 Punto.
- Originalidad de la coreografía: 1 Punto.
- Utilización del espacio: 1 Punto.
- Distribución en diferentes direcciones/figuras (mínimo 3): 1 Punto.
- Un elemento de flexibilidad de piernas/espalda: 1 Punto.
- Un elemento de mantenimiento mínimo 2" (pinos o balanzas): 1 Punto.
- Un giro sobre una pierna o con salto: 1 Punto.
- En categorías de Iniciación y Benjamín se permite realizar ½ giro.
- Una serie gimnástica mínimo dos elementos diferentes: 1 Punto.

NORMATIVA GENERAL NIVELES BASE NACIONAL (RFEG)

GAF 2021

CARACTERÍSTICAS GENERALES

- Podrán participar todos los clubes y entidades deportivas sin limitación de número de participantes.
- No podrán participar gimnastas que hayan participado en competiciones de niveles superiores (Vía Olímpica) en el año anterior.
- Todas las gimnastas participantes tendrán que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB.
- Los/as entrenadores/as inscritos/as por las entidades tendrán que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB. Cada club podrá disponer de uno o dos ayudantes según el volumen de gimnastas inscritos en la competición (siempre que haya sido solicitado por escrito y a través de correo electrónico al Comité GAF y aprobado por éste) y deberán estar en posesión de la licencia federativa, ya sea como gimnasta, técnico y/o juez. *Mientras la situación sanitaria actual no sea diferente, nos regiremos por el protocolo de la FGIB de COVID-19 para determinar el número de técnico/as permitidos.*
- El Jurado para actuar como tal en esta competición, tendrá que estar en posesión de la licencia expedida por la FGIB y acreditar haber superado el curso de juez de nivel II.
- Las gimnastas que quieran participar tienen que estar en posesión de la licencia federativa y que el club esté dado de alta en la FGIB.
- En el caso de producirse una baja antes de una competición, se tendrá que comunicar al comité GAF a través de correo electrónico. De producirse el mismo día de la competición, la baja se deberá entregar en la mesa de la organización como mínimo 30 minutos antes del inicio de ésta. Las bajas en cualquiera de los casos deberán presentarse en el formulario correspondiente, debidamente cumplimentado y firmado por el responsable del Club. El formulario se encuentra en la página web de la FGIB, www.fgib.es.
- Una vez finalizada la competición dispondrán de 7 días hábiles para presentar el justificante médico al correo electrónico del Comité Técnico.

NORMATIVA TÉCNICA NIVEL AUTONÓMICO

GAF 2021

NIVEL C AUTONÓMICO

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	ELEMENTOS PERMITIDOS	BONIFICACIONES ^{1P} CADA UNO DE LA NOTAD (máx. 1 de cada acro/gim)
Salto	Realizar como mínimo uno de los dos saltos: <ul style="list-style-type: none"> - Paloma (núm. Salto 1.00, NP 2.00) - Rondada (núm. Salto 1.20, NP 2.00) 	<ul style="list-style-type: none"> - Categoría iniciación y benjamín 1m de altura, uno o dos trampolines - Categoría Alevín y senior: 1.15m de altura, uno o dos trampolines 	<ul style="list-style-type: none"> - Paloma - Rondada 	Si ejecuta ambos saltos, se realizará la media de ambos saltos y se le sumará 1P a la Nota Final.
Asimétricas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un elemento de fuerza (posiciones de mantenimiento) 2. Un vuelo 3. Un elemento de apoyo 4. Trabajo en ambas bandas 5. Salida 	- Para el VD se contabilizará un máx. de 6 elementos, mín. 2 en la banda superior y tres en la inferior.	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento 2": escuadra, uve, vela - Vuelos: vuelo piernas abiertas y juntas - Elemento de apoyo: kippe banda inferior, kippe banda superior, vuelta canaria, enrosque, despegue mín. horizontal, enrosque largo - cambio de banda: mono, plantas - Salidas: vuelo y suelta atrás, vuelo con medio giro, mortal 	<ul style="list-style-type: none"> - Kippe - Despegue mín. horizontal - Plantas - Vuelta adelante - Salida mortal
Barra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada A del Código FIG o permitidas 2. Serie Gimnástica mín. 2 elementos diferentes, uno de ellos 180 abertura 3. Giro 4. Dos elementos acrobáticos diferentes mínimos A 5. Salida 	<ul style="list-style-type: none"> - Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos 	<ul style="list-style-type: none"> - Entradas: caballito, salto agrupado - Saltos gimnásticos: agrupado - Elem. acro: voltereta, vertical libre, pino voltereta, tisca, tic-tac - Giro: medio giro pasé - Salidas: paloma con repulsión, rondada, rondada sin manos 	<ul style="list-style-type: none"> - Elementos con VD mín. B - Giro mín. 360 - Salida mortal adelante - Tercer elemento acro mín. A, diferente al requisito 4.
Suelo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una serie acrobática con fase de vuelo, mín. 2 elementos diferentes 2. Una segunda serie con fase de vuelo, mín. 2 elementos diferentes 3. Giro 4. Pasaje de danza de 2 saltos desde una pierna (pueden ser iguales), uno de ellos 180 abertura 5. Un elemento gimnástico o acro mín. A. (diferente anteriores requisitos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos - Los RC1 y 2 pueden ser ambos adelante o atrás. Se puede repetir paloma una pierna y rondada, sólo 1VD. 	<ul style="list-style-type: none"> - Saltos gimnásticos: gacela, pistola desde una pierna - Elem. acro: lateral con manos, lateral con una mano, quinta, pino voltereta, cuarta brazos rectos, directo, paloma, paloma con repulsión sobre una pierna, flic-flac a una pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> - Elemento gimnástico VD mín. B - Elemento acrobático sin manos

NIVEL B AUTONÓMICO

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	ELEMENTOS PERMITIDOS	BONIFICACIONES 1P CADA UNO DE LA NOTA D (MÁX. 2)
Salto	Realizar como mínimo uno de los dos saltos: <ul style="list-style-type: none"> - Paloma (núm. Salto 1.00, NP 2.00) - Rondada (núm. Salto 1.20, NP 2.00) - Rondada flic-flac (núm. Salto 1.40, NP 2.40) 	<ul style="list-style-type: none"> - Categoría iniciación y benjamín: 1.15m de altura, uno o dos trampolines - Categoría alevín y senior: 1.25m de altura, uno o dos trampolines 	<ul style="list-style-type: none"> - Paloma - Rondada - Rondada flic-flac 	Si ejecuta paloma o rondada más rondada flic-flac, se realizará la media de ambos saltos y se le sumará 1P a la Nota Final.
Asimétricas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kippe 2. Despegue mín. 45° 3. Cambio de banda inferior a superior 4. Salida del Código FIG 	<p>Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos</p> <p>Para que se reconozca la hockey debe cogerse a la banda superior</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plantas - Vuelta de molino - Enrosque 	<ul style="list-style-type: none"> -Despegue a vertical -Hockey -Elemento mín. B
Barra	<ol style="list-style-type: none"> 1. Entrada del Código FIG 2. Serie Gimnástica código FIG 3. Giro 4. Serie acrobática mín. 2 elementos (uno de ellos puede ser con vuelo) 5. Salida Código FIG 	<ul style="list-style-type: none"> - Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos - RC4 pueden ser iguales y ambos cuentan como VD 		Elementos con VD mín. B, máx. un elemento de danza y uno acrobático
Suelo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia atrás, mín. 2 elementos diferentes 2. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia adelante, mín. 2 elementos diferentes 3. Pasaje de danza código FIG 4. Un elemento gimnástico con giro 5. Un elemento acrobático código FIG mín. A (diferente a los realizados en los anteriores requisitos) 	<ul style="list-style-type: none"> - Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos 		Elementos con VD mín. B, máx. un elemento de danza y uno acrobático. Puede estar incluido en los RC

NIVEL A AUTONÓMICO

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	BONIFICACIONES 1P CADA UNO DE LA NOTA D (MÁX. 2)
Salto	- Salto libre	- Categoría iniciación y benjamín: 1.15m de altura, uno o dos trampolines - Categoría alevín y senior: 1.25m de altura, uno o dos trampolines	- Si la Nota de partida es mayor o igual a 3.50P, se le sumará 1P a la Nota Final.
Asimétricas	1. Rodamiento mín. 45° (por quinta, pisada o stadler) 2. Despegue a vertical 3. Cambio de banda 4. Salida del código FIG	- Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos - Se permite la Hockey como cambio de banda (para que se reconozca debe cogerse a la banda superior) - Todos los despegues, excepto RC2, tienen que ser mín. 45°	Elemento mín. B Excepción: rodamiento a 45°
Barra	1. Entrada del Código FIG 2. Serie Gimnástica código FIG 3. Giro 4. Serie acrobática mín. 2 elementos, uno de ellos con vuelo 5. Salida Código FIG	- Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos - RC4 pueden ser iguales y cuentan ambos como VD	Elementos con VD mín. C, máx. un elemento de danza y uno acrobático. Puede estar incluido en los RC.
Suelo	1. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia atrás, mín. 2 elementos diferentes, uno de ellos sin manos 2. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia adelante, mín. 2 elementos diferentes, uno de ellos sin manos 3. Pasaje de danza código FIG 4. Un elemento gimnástico mín. B, diferente al del RC3.	- Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos	Elementos con VD mín. B si está incluida en RC1 y/o RC2. Elemento gimnástico o acrobático mín. C

NIVEL AUTONÓMICO CLUBES

	REQUISITOS DE COMPOSICIÓN 0.5P CADA UNO (PA, BA, SU)	ESPECIFICACIONES	BONIFICACIONES 1P CADA UNO DE LA NOTA D (MÁX. 2)
Salto	- Salto libre	- Categoría iniciación y benjamín: 1.15m de altura, uno o dos trampolines - Categoría alevín y senior: 1.25m de altura, uno o dos trampolines	
Asimétricas	1. Kippe 2. Despegue mín. 45° 3. Cambio de banda inferior a superior (se permiten las plantas) 4. Salida del Código FIG	Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos	- Despegue a vertical - Hockey - Elemento mín. B - Chinito
Barra	1. Entrada del Código FIG 2. Serie Gimnástica código FIG 3. Giro 4. Serie acrobática mín. 2 elementos sin vuelo. 5. Salida Código FIG	- Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos - RC4 pueden ser iguales y ambos cuentan como VD	- Un elemento de dificultad mín. B - Un elemento de dificultad mín. C
Suelo	1. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia atrás, mín. 2 elementos diferentes 2. Una serie acrobática con fase de vuelo hacia adelante, mín. 2 elementos diferentes 3. Pasaje de danza código FIG 4. Un elemento gimnástico con giro 5. Un elemento acrobático código FIG mín. A (diferente a los realizados en los anteriores requisitos)	- Duración del ejercicio: máx. 1'10" - Para el VD se contabilizará un máx. de 8 elementos	- Un elemento de dificultad mín. B - Un elemento de dificultad mín. C

NORMATIVA TÉCNICA ESCOLARES

GAF 2021

ESCOLARES PROMOCIÓN 1

	ESPECIFICACIONES	GRUPOS DE ELEMENTOS																																																										
Suelo	<ul style="list-style-type: none"> - Se contabilizará un máx. de 10 elementos, entre ellos mín. un elemento de cada grupo. - Cada elemento tiene valor de 1P. - Por cada grupo no representado en el ejercicio se penaliza con 2P. - Puede realizarse mín. 2 poses (-0.1 por falta), máx. 4 (-0.1 por superar) - Se realizará sin música 	<p>- Grupo 1: saltos gimnásticos</p> <table border="1" data-bbox="748 284 2078 357"> <tr> <td>Galope</td> <td>Salto en extensión</td> <td>Tijeras</td> <td colspan="2">Agrupado</td> </tr> <tr> <td>Angel medio giro</td> <td>Sissone</td> <td>Gacela</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>- Grupo 2: giros gimnásticos</p> <table border="1" data-bbox="748 421 2078 459"> <tr> <td>Passé (mantener 2")</td> <td>Passé en relevé (mantener 2")</td> <td colspan="3">Medio giro relevé</td> </tr> </table> <p>- Grupo 3: elementos no acrobáticos</p> <table border="1" data-bbox="748 523 2078 596"> <tr> <td>Vela</td> <td>Puntal</td> <td>Balanza facial</td> <td colspan="2">Puente pierna arriba estirada o doblada</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Clavo</td> <td>Pino</td> <td colspan="2">Balanza cogida atrás</td> </tr> </table> <p>- Grupo 4: volteretas</p> <table border="1" data-bbox="748 660 2078 756"> <tr> <td>Voltereta adelante con o sin manos</td> <td>Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas</td> <td colspan="3">Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas</td> </tr> <tr> <td>Voltereta sapo 2"</td> <td>Voltereta atrás</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table> <p>- Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo</p> <table border="1" data-bbox="748 820 2078 893"> <tr> <td>Lateral</td> <td>Lateral carrera</td> <td>Puente desde arriba</td> <td>Puente de sentada</td> <td>Pino puente</td> </tr> <tr> <td>Conejito</td> <td>Lateral una mano</td> <td>Puente desde abajo</td> <td>Tijeras de pino</td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 6: elementos de flexibilidad</p> <table border="1" data-bbox="748 957 2078 1031"> <tr> <td>Sapo</td> <td>Escuadra</td> <td colspan="3">Caracol adelante-atrás</td> </tr> <tr> <td>Spagat</td> <td>Pies cabeza</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>				Galope	Salto en extensión	Tijeras	Agrupado		Angel medio giro	Sissone	Gacela			Passé (mantener 2")	Passé en relevé (mantener 2")	Medio giro relevé			Vela	Puntal	Balanza facial	Puente pierna arriba estirada o doblada			Clavo	Pino	Balanza cogida atrás		Voltereta adelante con o sin manos	Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas	Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas			Voltereta sapo 2"	Voltereta atrás				Lateral	Lateral carrera	Puente desde arriba	Puente de sentada	Pino puente	Conejito	Lateral una mano	Puente desde abajo	Tijeras de pino		Sapo	Escuadra	Caracol adelante-atrás			Spagat	Pies cabeza			
Galope	Salto en extensión	Tijeras	Agrupado																																																									
Angel medio giro	Sissone	Gacela																																																										
Passé (mantener 2")	Passé en relevé (mantener 2")	Medio giro relevé																																																										
Vela	Puntal	Balanza facial	Puente pierna arriba estirada o doblada																																																									
	Clavo	Pino	Balanza cogida atrás																																																									
Voltereta adelante con o sin manos	Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas	Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas																																																										
Voltereta sapo 2"	Voltereta atrás																																																											
Lateral	Lateral carrera	Puente desde arriba	Puente de sentada	Pino puente																																																								
Conejito	Lateral una mano	Puente desde abajo	Tijeras de pino																																																									
Sapo	Escuadra	Caracol adelante-atrás																																																										
Spagat	Pies cabeza																																																											
Minitramp	<p>Se realizarán dos saltos, uno de ellos será un salto gimnástico (grupo 1), el otro un elemento acrobático (grupo 2). Se realizará la media de ambos saltos para la Nota Final.</p>	<p>Grupo 1: saltos gimnásticos</p> <table border="1" data-bbox="761 1075 1308 1283"> <thead> <tr> <th>Elemento</th> <th>Nota D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Angel</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Agrupado</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>Carpa cerrada</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Pistola</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>Carpa abierta</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table> <p>Grupo 2: acrobático</p> <table border="1" data-bbox="1532 1098 2078 1235"> <thead> <tr> <th>Serie de elementos</th> <th>Nota D</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Salto en extensión + voltereta (lev. s/m)</td> <td>8</td> </tr> </tbody> </table>				Elemento	Nota D	Angel	6	Agrupado	6	Carpa cerrada	8	Pistola	8	Carpa abierta	8	Serie de elementos	Nota D	Salto en extensión + voltereta (lev. s/m)	8																																							
Elemento	Nota D																																																											
Angel	6																																																											
Agrupado	6																																																											
Carpa cerrada	8																																																											
Pistola	8																																																											
Carpa abierta	8																																																											
Serie de elementos	Nota D																																																											
Salto en extensión + voltereta (lev. s/m)	8																																																											

ESCOLARES PROMOCIÓN 2

	ESPECIFICACIONES	GRUPOS DE ELEMENTOS																																																																					
<p>Suelo</p> <p>- Se contabilizará un máx. de 10 elementos, entre ellos mín. un elemento de cada grupo. - Cada elemento tiene valor de 1P. - Por cada grupo no representado en el ejercicio se penaliza con 2P. - Puede realizarse mín. 2 poses (-0.1 por falta), máx. 4 (-0.1 por superar) - Se realizará sin música</p> <p>Requisitos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Serie gimnástica de dos saltos diferentes del grupo 1 o la unión de grupo 1 y 2. 2) Serie acrobática de dos elementos diferentes o serie mixta. <p>* La falta de estos requisitos se penalizarán con 1 punto.</p>		<p>- Grupo 1: saltos gimnásticos</p> <table border="1" data-bbox="752 312 2092 379"> <tr> <td>Galope</td> <td>Pistola</td> <td>Split</td> <td>Agrupado</td> <td>Zancada</td> </tr> <tr> <td>Carpa abierta</td> <td>Sissone</td> <td>Gacela</td> <td>Corza</td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 2: giros gimnásticos</p> <table border="1" data-bbox="752 443 2092 510"> <tr> <td>Passé 2"</td> <td>Passé en relevé 2"</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Medio giro relevé</td> <td>Galope medio giro</td> <td>Angel con medio giro</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 3: elementos no acrobáticos 2"</p> <table border="1" data-bbox="752 574 2092 641"> <tr> <td>Puntal</td> <td>Balanza facial</td> <td>Puente pierna arriba</td> <td>Pino</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Clavo</td> <td>Balanza lateral</td> <td>Balanza cogida atrás</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 4: volteretas</p> <table border="1" data-bbox="752 705 2092 810"> <tr> <td>Voltereta adelante levantarse sin manos</td> <td>Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas</td> <td>Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Voltereta sapo 2"</td> <td>Voltereta atrás</td> <td>Cuarta brazos doblados</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo</p> <table border="1" data-bbox="752 874 2092 979"> <tr> <td>Lateral</td> <td>Lateral una mano</td> <td>Conejo a pino</td> <td>Tijeras de pino</td> <td>Pino puente</td> </tr> <tr> <td>Puente remontado</td> <td>Directo</td> <td>Paloma</td> <td>Tic-tac</td> <td>Rondada</td> </tr> <tr> <td>Pino voltereta</td> <td>Pica-pica</td> <td>Olímpico saltado</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 6: elementos de flexibilidad (mantener 2")</p> <table border="1" data-bbox="752 1043 2092 1110"> <tr> <td>Sapo</td> <td>Escuadra</td> <td>Pino barca</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Spagat</td> <td>Frontal</td> <td>Clavo de pecho</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					Galope	Pistola	Split	Agrupado	Zancada	Carpa abierta	Sissone	Gacela	Corza		Passé 2"	Passé en relevé 2"				Medio giro relevé	Galope medio giro	Angel con medio giro			Puntal	Balanza facial	Puente pierna arriba	Pino		Clavo	Balanza lateral	Balanza cogida atrás			Voltereta adelante levantarse sin manos	Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas	Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas			Voltereta sapo 2"	Voltereta atrás	Cuarta brazos doblados			Lateral	Lateral una mano	Conejo a pino	Tijeras de pino	Pino puente	Puente remontado	Directo	Paloma	Tic-tac	Rondada	Pino voltereta	Pica-pica	Olímpico saltado			Sapo	Escuadra	Pino barca			Spagat	Frontal	Clavo de pecho		
Galope	Pistola	Split	Agrupado	Zancada																																																																			
Carpa abierta	Sissone	Gacela	Corza																																																																				
Passé 2"	Passé en relevé 2"																																																																						
Medio giro relevé	Galope medio giro	Angel con medio giro																																																																					
Puntal	Balanza facial	Puente pierna arriba	Pino																																																																				
Clavo	Balanza lateral	Balanza cogida atrás																																																																					
Voltereta adelante levantarse sin manos	Voltereta adelante piernas abiertas y estiradas	Voltereta atrás piernas abiertas y estiradas																																																																					
Voltereta sapo 2"	Voltereta atrás	Cuarta brazos doblados																																																																					
Lateral	Lateral una mano	Conejo a pino	Tijeras de pino	Pino puente																																																																			
Puente remontado	Directo	Paloma	Tic-tac	Rondada																																																																			
Pino voltereta	Pica-pica	Olímpico saltado																																																																					
Sapo	Escuadra	Pino barca																																																																					
Spagat	Frontal	Clavo de pecho																																																																					
<p>Bancos</p> <p>- Se contabilizará un máx. de 10 elementos, entre ellos mín. un elemento de cada grupo. - Cada elemento tiene valor de 1P.</p>		<p>- Grupo 1: entradas</p> <table border="1" data-bbox="752 1257 2092 1324"> <tr> <td>Balanza a marcar</td> <td>Voltereta a escuadra</td> <td>Voltereta levantarse con o sin manos</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>Frontal</td> <td>Cuclillas (ext. Piernas y apoyo de manos)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>					Balanza a marcar	Voltereta a escuadra	Voltereta levantarse con o sin manos				Frontal	Cuclillas (ext. Piernas y apoyo de manos)																																																									
Balanza a marcar	Voltereta a escuadra	Voltereta levantarse con o sin manos																																																																					
	Frontal	Cuclillas (ext. Piernas y apoyo de manos)																																																																					

- Por cada grupo no representado en el ejercicio se penaliza con 2P.
 - Puede realizarse mín. 2 poses (-0.1 por falta), máx. 4 (-0.1 por superar)

Requisitos específicos (1 Punto cada uno):

1) Serie gimnástica de dos saltos diferentes del grupo 2.

* La falta de este requisito se penalizará con 1 punto.

- Grupo 2: saltos gimnásticos

Ángel	Agrupado	Gacela	Corza
Galope	Tijeras	Sissone	

- Grupo 3: giros gimnásticos

Medio giro passé	Medio giro relevé	Medio giro en cuclillas
------------------	-------------------	-------------------------

- Grupo 4: posiciones de mantenimiento (mantener 2")

Balanza facial	Balanza a spagat agarrando banco	Clavo
Balanza lateral cogida	Balanza cogida atrás	Vela

- Grupo 5: elementos acrobáticos sin vuelo

Vertical libre	Voltereta con o sin manos	Lateral	Puente
Directo	Puente remontado	Paloma	

- Grupo 6: salidas

Lateral	Lateral una mano	Paloma flexibilidad	Rondada
---------	------------------	---------------------	---------

Minitramp

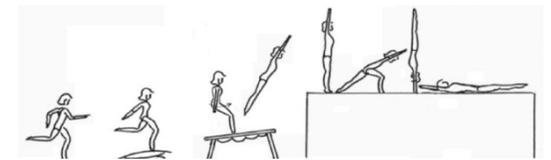
Se realizarán dos saltos, uno de ellos será un salto gimnástico (grupo 1), el otro un elemento acrobático (grupo 2).
 Se realizará la media de ambos saltos para la Nota Final.

Grupo 1: saltos gimnásticos

Elemento	Nota D
Agrupado	6
Agrupado ½ giro	7
Ángel ½ giro	7
Carpa abierta	8
Split	8
Pistola	8
Ángel con giro	9

Grupo 2: acrobático

Serie de elementos	Nota D
Voltereta Saltada	7
Salto en extensión + pino bloqueo *	8
Rondada con manos	9
Pino a caer bloqueo	9
Flic – Flac	10



ESCOLARES PROMOCIÓN 3

	ESPECIFICACIONES	GRUPOS DE ELEMENTOS																																																																							
Suelo	<p>- El ejercicio se realizará con música, máx. 1'10"</p> <p>- El orden de los elementos es libre.</p> <p>- Los elementos obligatorios no se pueden sustituir.</p> <p>- Falta de requisito: -1p. (Si es serie con 2 elementos: -2p).</p> <p>- No se permite repetir los elementos dentro de la serie, ni para cubrir más de un requisito.</p> <p>Requisitos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Serie acrobática mínimo de dos elementos diferentes con o sin vuelo 2) Un elemento con vuelo diferente a la serie acrobática 3) Un elemento sin vuelo diferente a la serie acrobática 4) Serie gimnástica mín. dos elementos diferentes. 5) Un giro 6) Un elemento de equilibrio. 7) Un salto gimnástico diferente al de la serie gimnástica. 8) Un elemento de flexibilidad 	<p>- Grupo 1: acrobáticos sin vuelo</p> <table border="1" data-bbox="748 309 2078 376"> <tr> <td>Paloma</td> <td>Directo</td> <td>Lateral una mano</td> <td colspan="3">Voltereta adelante piernas juntas y estiradas</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Tisca</td> <td>Tic-tac</td> <td colspan="3">Cuarta brazos estirados</td> </tr> </table> <p>- Grupo 2: acrobáticos con vuelo</p> <table border="1" data-bbox="748 443 2078 577"> <tr> <td>Paloma golpe una pierna</td> <td>Rondada</td> <td>Flic-flac una pierna</td> <td>Mortal atrás</td> <td>Flic-flac adelante</td> <td>Paloma s/m</td> </tr> <tr> <td>Paloma golpe dos piernas</td> <td>Lateral s/m</td> <td>Flic-flac dos piernas</td> <td>Mortal adelante</td> <td>Tempo</td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 3: saltos gimnásticos</p> <table border="1" data-bbox="748 644 2078 711"> <tr> <td>Corza</td> <td>Gacela</td> <td>Zancada</td> <td>Sissone</td> <td colspan="2">Angel giro</td> </tr> <tr> <td>Galope giro</td> <td>Pistola</td> <td>Carpa abierta</td> <td>Split</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>- Grupo 4: equilibrios 2"</p> <table border="1" data-bbox="748 778 2078 845"> <tr> <td>Puntal</td> <td colspan="2">Clavo de pecho</td> <td colspan="3">Pino libre</td> </tr> <tr> <td>Balanza lateral</td> <td colspan="2">Balanza facial</td> <td colspan="3">Balanza cogida atrás</td> </tr> </table> <p>- Grupo 5: Giro</p> <table border="1" data-bbox="748 912 2078 948"> <tr> <td colspan="6">Giro 360° pierna libre</td> </tr> </table> <p>- Grupo 6: elementos de flexibilidad</p> <table border="1" data-bbox="748 1015 2078 1082"> <tr> <td colspan="2">Sapo pasado</td> <td colspan="2">Frontal 2"</td> <td colspan="2">Sapo 2"</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Spagat 2"</td> <td colspan="2">Puente libre 2"</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>						Paloma	Directo	Lateral una mano	Voltereta adelante piernas juntas y estiradas				Tisca	Tic-tac	Cuarta brazos estirados			Paloma golpe una pierna	Rondada	Flic-flac una pierna	Mortal atrás	Flic-flac adelante	Paloma s/m	Paloma golpe dos piernas	Lateral s/m	Flic-flac dos piernas	Mortal adelante	Tempo		Corza	Gacela	Zancada	Sissone	Angel giro		Galope giro	Pistola	Carpa abierta	Split			Puntal	Clavo de pecho		Pino libre			Balanza lateral	Balanza facial		Balanza cogida atrás			Giro 360° pierna libre						Sapo pasado		Frontal 2"		Sapo 2"		Spagat 2"		Puente libre 2"			
Paloma	Directo	Lateral una mano	Voltereta adelante piernas juntas y estiradas																																																																						
	Tisca	Tic-tac	Cuarta brazos estirados																																																																						
Paloma golpe una pierna	Rondada	Flic-flac una pierna	Mortal atrás	Flic-flac adelante	Paloma s/m																																																																				
Paloma golpe dos piernas	Lateral s/m	Flic-flac dos piernas	Mortal adelante	Tempo																																																																					
Corza	Gacela	Zancada	Sissone	Angel giro																																																																					
Galope giro	Pistola	Carpa abierta	Split																																																																						
Puntal	Clavo de pecho		Pino libre																																																																						
Balanza lateral	Balanza facial		Balanza cogida atrás																																																																						
Giro 360° pierna libre																																																																									
Sapo pasado		Frontal 2"		Sapo 2"																																																																					
Spagat 2"		Puente libre 2"																																																																							

<p>Bancos</p>	<p>- El orden de los elementos es libre. - Los elementos obligatorios no se pueden sustituir - Falta de requisito: -1p. (Si es serie con 2 elementos: -2p).</p> <p>Requisitos específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Entrada 2) Una serie acrobática de dos elementos, pueden ser iguales (cuentan ambos) 3) Un elemento acrobático diferente a la serie acrobática 4) Una serie gimnástica de dos saltos diferentes 5) Un salto gimnástico diferente al de la serie gimnástica 6) Giro 360° 7) Un elemento de equilibrio 8) Salida 	<p>- Grupo 1: entradas</p> <table border="1"> <tr> <td>Balanza a marcar</td> <td>Salto extendido</td> <td>Pino voltereta</td> <td colspan="2">Voltereta levantarse sin manos</td> </tr> <tr> <td>Frontal 2"</td> <td>Lateral</td> <td>Paloma</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table> <p>- Grupo 2: elementos acrobáticos</p> <table border="1"> <tr> <td>Lateral</td> <td>Directo</td> <td>Paloma</td> <td colspan="2">Lateral una mano</td> </tr> <tr> <td>Tic-tac</td> <td>Pino voltereta</td> <td>Voltereta sin manos</td> <td colspan="2">Flic-flac libre</td> </tr> </table> <p>- Grupo 3: saltos gimnásticos</p> <table border="1"> <tr> <td>Zancada</td> <td>Sissone</td> <td>Galope ½</td> <td>Agrupado ½</td> <td>Angel ½</td> <td>Corza</td> </tr> <tr> <td>Pistola</td> <td>Carpa cerrada</td> <td>Gacela</td> <td>Carpa abierta</td> <td>Split</td> <td></td> </tr> </table> <p>- Grupo 4: posiciones de mantenimiento 2"</p> <table border="1"> <tr> <td>Pino libre</td> <td>Balanza lateral</td> <td colspan="2">Balanza facial</td> </tr> <tr> <td>Balanza cogida atrás</td> <td>Puntal</td> <td colspan="2">Balanza spagat</td> </tr> </table> <p>- Grupo 5: giros</p> <table border="1"> <tr> <td>Giro 360° pierna libre</td> </tr> </table> <p>- Grupo 6: salidas</p> <table border="1"> <tr> <td>Rondada</td> <td>Paloma flexibilidad</td> <td>Paloma golpe una pierna</td> </tr> <tr> <td>Paloma golpe dos piernas</td> <td>Lateral sin manos</td> <td>Rondada sin manos</td> </tr> </table>	Balanza a marcar	Salto extendido	Pino voltereta	Voltereta levantarse sin manos		Frontal 2"	Lateral	Paloma			Lateral	Directo	Paloma	Lateral una mano		Tic-tac	Pino voltereta	Voltereta sin manos	Flic-flac libre		Zancada	Sissone	Galope ½	Agrupado ½	Angel ½	Corza	Pistola	Carpa cerrada	Gacela	Carpa abierta	Split		Pino libre	Balanza lateral	Balanza facial		Balanza cogida atrás	Puntal	Balanza spagat		Giro 360° pierna libre	Rondada	Paloma flexibilidad	Paloma golpe una pierna	Paloma golpe dos piernas	Lateral sin manos	Rondada sin manos
Balanza a marcar	Salto extendido	Pino voltereta	Voltereta levantarse sin manos																																														
Frontal 2"	Lateral	Paloma																																															
Lateral	Directo	Paloma	Lateral una mano																																														
Tic-tac	Pino voltereta	Voltereta sin manos	Flic-flac libre																																														
Zancada	Sissone	Galope ½	Agrupado ½	Angel ½	Corza																																												
Pistola	Carpa cerrada	Gacela	Carpa abierta	Split																																													
Pino libre	Balanza lateral	Balanza facial																																															
Balanza cogida atrás	Puntal	Balanza spagat																																															
Giro 360° pierna libre																																																	
Rondada	Paloma flexibilidad	Paloma golpe una pierna																																															
Paloma golpe dos piernas	Lateral sin manos	Rondada sin manos																																															
<p>Minitramp</p>	<p>Se podrán realizarán dos saltos diferentes y se contará el mejor. Solo se podrá repetir el mismo salto si el primero resulta inválido (Nota 0). Se permite hacer un solo salto. Se debe anunciar el salto a los jueces antes de realizarlo.</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5">NOTA PARTIDA</th> </tr> <tr> <th>6 PUNTOS</th> <th>7 PUNTOS</th> <th>8 PUNTOS</th> <th>9 PUNTOS</th> <th>10 PUNTOS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Extensión con giro</td> <td>León</td> <td>Mortal agrupado</td> <td>Mortal carpado</td> <td>Mortal planchado</td> </tr> <tr> <td>Carpa abierta</td> <td>Flic-Flac adelante</td> <td>Rondada sin manos</td> <td></td> <td>Mortal agrupado/extendido ½ giro</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>Mortal agrupado/extendido 360°</td> </tr> </tbody> </table>	NOTA PARTIDA					6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS	Extensión con giro	León	Mortal agrupado	Mortal carpado	Mortal planchado	Carpa abierta	Flic-Flac adelante	Rondada sin manos		Mortal agrupado/extendido ½ giro					Mortal agrupado/extendido 360°																						
NOTA PARTIDA																																																	
6 PUNTOS	7 PUNTOS	8 PUNTOS	9 PUNTOS	10 PUNTOS																																													
Extensión con giro	León	Mortal agrupado	Mortal carpado	Mortal planchado																																													
Carpa abierta	Flic-Flac adelante	Rondada sin manos		Mortal agrupado/extendido ½ giro																																													
				Mortal agrupado/extendido 360°																																													



Federació de
Gimnàstica de les
Illes Balears

