



PROGRAMA TÉCNICO ESCOLAR GAF

2026



GENERALIDADES

- Todos los participantes deberán ajustarse al Reglamento General de Competición y Reglamento de de Licencias, teniendo que poseer licencia en vigor como mínimo Tipo C.
- Los gimnastas pueden participar con maillot de gimnasia o con camiseta y pantalón corto.
- En aquellos casos extraordinarios, no contemplados en esta Normativa Técnica, se aplicará lo estipulado para tal efecto en el código de puntuación de GAF de la Federación Internacional de Gimnasia.
- Toda modificación de los aparatos será especificada en la Normativa Técnica de cada categoría.

CLASIFICACIONES Y COMPOSICIÓN DE LOS EQUIPOS

- La clasificación de las gimnastas será individual general, por aparatos y por equipos.
- Se otorgarán premios a las 3 mejores gimnastas (general y por aparatos)
- Se otorgarán premios a los 3 mejores equipos. Para obtener el título de Campeón por Equipos de cada nivel, se tomará en consideración la nota final, suma de los 4 aparatos, de las gimnastas mejor clasificadas de cada club, sumando las 4 mejores para dar la clasificación.
- Si en una categoría participan más de 50 gimnastas de un mismo año de nacimiento se separará la clasificación según año de nacimiento, pej ESCOLAR 2-2017 y ESCOLAR 2-2018. Y en caso de que haya menos de 3 podrán juntarse.

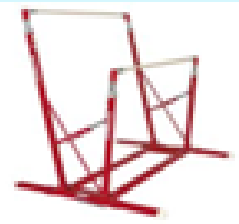
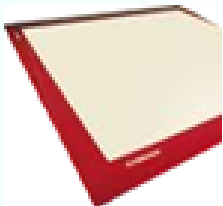
(*) VER ESPECIFICACIONES LIGA ESCOLAR GA 2026

NIVELES DE EDAD



NIVEL	EDAD	AÑO NACIMIENTO
ESCOLAR 1	6 y 7 AÑOS	2019-2020
ESCOLAR 2	8 y 9 AÑOS	2017-2018
ESCOLAR 3	10 y 11 AÑOS	2015-2016
ESCOLAR 4	12 y 13 AÑOS	2013-2014
ESCOLAR 5	14 EN ADELANTE	2012 en adelante

Si en una categoría participan más de 50 gimnastas de un mismo año de nacimiento se separará la clasificación según año de nacimiento, pej ESCOLAR 2-2017 y ESCOLAR 2-2018. Y en caso de que haya menos de 3 podrán juntarse categorías, siempre que el programa técnico (RC) sea el mismo.

APARATO	R.C.	
	REQUISITO Pino- plancha ó 1/2 a caer de pecho. Escolar 1 y 2: 60 cm Escolar 3 y 4: 90 cm SALTO REALIZADO CON MINITRAMP.	BONIFICACIONES: Realizar el salto con DOBLE TRAMPOLIN - 0,50 puntos Realizar el salto con UN TRAMPOLIN - 1,00 punto. 1/2 a caer de pie - 0,50 puntos
	2 PUNTOS	
	BANDA INFERIOR REQUISITOS 1- Posición estática de "suspensión carpada". (1'), 2- Posición estática "rodillas al pecho" (1') 3- 1 vuelo libre con piernas estiradas (adelante y atrás) 4- Canaria (R.C. OPCIONAL)	BONIFICACIONES: Mantener posición RC1 3'' - 0,50 puntos Mantener posición RC2 3'' - 0,50 puntos Realizar 3 vuelos seguidos - 2,00 puntos Vuelta al apoyo tiene bonificación – 0,50 puntos El RC4 no tendrá penalización de 1 pto por falta de intento, ya que se considera un RC opcional. El RC 3 podrá/n realizarse en B.S. Esta permitido que la gimnasta suba desde la B.I o que el entrenador/a ayude a la gimnasta a subir a la B.S y a realizar la TOMA DE VUELO adelante para comenzar el ejercicio. En cualquier caso, el primer vuelo que contará será el vuelo adelante. (VIDEO explicativo)
	4 x 0.50 = 2.00 P.	
	REQUISITOS 1-Lanzamientos de piernas (adelante x2 y laterales x2 con las dos piernas) 2- 1/2 giro sobre dos pies en relevé. 3- Equilibrio libre (mínimo 2'' sobre un pie) 4- Serie gimnastica Salida: salto en extensión en la esquina de la barra.	BONIFICACIONES: Realizar el 1/2 giro sobre 1 pe en relevé: 0,50 puntos Realizar la balanza a +135º : 0,50 puntos Realizar un elemento en el RC4 con 180º split: 0,50 puntos Realizar 1 elemento ACRO FIG: 0,50 puntos Realizar dos elementos ACRO FIG: 1 punto Realizar otra salida valor A: 0,50 puntos Tiempo máximo 60''. Aviso y 10'' adicionales para salida. ESCOLAR 1 Y 2 EN BARRA Altura 1 m.
	4 x 0.50 = 2.00 P.	
	REQUISITOS 1- 2 series ACRO diferentes 2- Pasaje de danza (dos saltos desde un pie) 3- Elementos ad/lat/atrás. (mínimo 2 direcciones) 4- 1/2 giro sobre un pie.	BONIFICACIONES: Elemento con vuelo dentro de cada Serie ACRO: 0,50 puntos Pasaje de Danza FIG (salto 180º): 0,50 puntos Un giro sobre un pie: 0,50 puntos - Se podrán repetir elementos para cubrir los RC. - Tiempo máximo 60"
	4 x 0.50 = 2.00 P.	

PENALIZACIONES

- PENALIZACIONES Según Código FIG: faltas generales y específicas del aparato,
El RC 3 podrá/n realizarse en B.S. Esta permitido que el entrenador/a ayude a a gimnasta a subir a la B.S y a realizar la TOMA DE VUELO adelante para comenzar el ejercicio. El primer vuelo que contará será el vuelo adelante. (VIDEO)
 - LA FALTA DE INTENTO DE UN REQUISITO SA,PA,BA,SU SE PENALIZA CON EL VALOR DEL REQUISITO (NOTA D) Y - 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL (Deducciones neutrales)
 - Ejercicio sin salida = 0,50 p. Solo 1 Línea acrobática = a ejercicio sin salida
- ** EL ENTRENADOR PUEDE VIGILAR DURANTE EL EJERCICIO DE PARALELAS, POR SEGURIDAD DE LA GIMNASTA, SIEMPRE QUE LO HAGA DEL LADO CONTRARIO AL JURADO PARA NO OBSTACULIZAR LA VISIÓN DE LOS JUECES.- 1 PUNTO DE LA NOTA FINAL POR "Presencia incorrecta de las personas permitidas en el área durante la competencia"**

ACLARACIONES GENERALES

- Tan sólo se contemplará para la NOTA D el valor de los REQUISITOS DE COMPOSICIÓN + BONIFICACIONES si las hubiese.
- Se aplicará un DEDUCCIÓN de 1 punto de DEDUCCIÓN NEUTRAL por FALTA DE INTENTO DE REQUISITO.
- Los RC que no se tengan en cuenta por fallo técnico, tan sólo se penalizarán con el Valor de dicho RC.
- Se permite SÓLO para ESCOLAR 1 el uso de trampolín o cuña para salto antes de botar en el minitramp.
- Se permite el apoyo de manos en el suelo para la bajada de la voltereta atrás y evitar el posible "golpe en el trasero" contra el suelo. Si hay un pino- voltereta adelante con subida de piernas estiradas (rusa), también se permite el apoyo de manos en el momento de la subida. Esto no quiere decir que se penalice la flexión de rodillas en volteretas adelante o atrás en NINGÚN caso (porque se pueden hacer agrupadas), sólo se penaliza por separación de piernas/pies o insuficiente posición agrupada (si alguna gimnasta realiza una voltereta muy abierta).
- NO se puede subir de una voltereta adelante agrupada en suelo apoyando una o ambas manos en el suelo, ya que sí sería una caída.
- En ESCOLAR 1 - Paralelas las gimnastas que no lleguen con el trampolín a la banda baja se les permitirá una altura adicional.
- Se permitirán las MÚSICAS CANTADAS. Están prohibidas las letras inapropiadas (p.ej. sexual, ofensiva, agresiva, violenta,etc). Se aplicará una penalización de 1 punto de deducción neutral por infracciones de la música.

ELEMENTOS A CONSIDERAR VALOR A

-BARRA:

Gimnásticos: tijera, salto agrupado, salto estirado, **cualquier equilibrio libre mantenido.**

Elementos ACRO: voltereta con manos (permitido agarrarse por debajo de la barra y realizar una pausa), pino a marcar min. 45°, Salida de rondada con manos en el extremo de la barra.

-SUELO:

Salto gimnásticos : tijera

Elemento ACRO: Voltereta adelante agrupada, voltereta atrás agrupada, voltereta rusa (brazos y piernas en extensión), voltereta atrás carpada (brazos y piernas en extensión) cuarta, rueda lateral, pino (marcar posición min 30°), pino a rodar, arcos adelante y atrás, tic-tac.