



EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA
GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA
NO FEDERADOS
CICLO 2017-2020.

Versión marzo 2018

EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA – NO FEDERADOS

NIVEL E1

SE PUEDE CAMBIAR EL ORDEN DE LOS ELEMENTOS

CATEGORÍA	SALTO	PARALELAS	VIGA (1metro)	SUELO
PRE MINI 5 y 6 AÑOS	Salto de extensión colchones 20 cm	1 - Vuelta pajarito sobre una superficie de 40 cm- 2 - Flotante al apoyo- 3 - Flotante a caer atrás	1 - Entrada sin treparse a la viga 2 - Salto gato 3 - Battemant con 1 pierna- 4 - 3 pasos en releve brazos opcionales	1 - Un enlace coreográfico - 2 - Medio giro sobre 2 pies, paso medio giro sobre 2 pies- 3 - Chasse con una pierna, chasse con la otra- 4 - Rol adelante
MINI 7 y 8 AÑOS	1º vuelo mortero, recepción acostada sobre colchones. Nota D: 10,00 puntos Altura: 50 cm	4 - suspensión en el barrote con piernas abiertas mantener 2 seg	5 - Passe con 1 pierna – Passe con la otra- 6 - Enlace coreográfico 7 - Salida salto en extensión	5 - Salto gato 6 - Vertical 7 - Salto con medio giro 8 - Bajar como rol atrás, vela y plegado piernas separadas-

CATEGORÍA	SALTO	PARALELAS	VIGA (1metro)	SUELO
<p>PRE INFANTIL</p> <p>9 y 10 AÑOS</p>	<p>1º vuelo mortero, recepción acostada sobre colchones. Nota D: 10,00 puntos</p> <p>Altura: 50 cm</p>	<p>1- Vuelta pajarito sobre una superficie de 30 cm</p> <p>2 - Flotante -</p> <p>3 - Vuelta atrás</p> <p>4 - Flotante a caer atrás</p> <p>5 - Suspensión en el barrote con piernas abiertas mantener 2 seg</p>	<p>1 - Entrada sin treparse a la viga</p> <p>2- Salto gato</p> <p>3 - Medio giro sobre 2 pies , paso medio giro sobre 2 pies-</p> <p>4 - Battemant con 1 pierna adelante, battemant con la otra pierna atrás</p> <p>5 - 3 pasos en releve brazos opcionales</p> <p>6 - Passe con 1 pierna -Passe con la otra pierna atrás</p> <p>7- Enlace coreográfico</p> <p>8 - Salida salto en extensión</p>	<p>1 - Un enlace coreográfico</p> <p>2 - Medio giro sobre 2 pies, paso medio giro sobre 2 pies</p> <p>3 - Rol adelante-</p> <p>4 - Batteman, t chasse con 1 pierna, chasse con la otra</p> <p>5 - Salto de amplitud a 90°</p> <p>6 - Vertical rol</p> <p>7 - Salto con medio giro</p> <p>8 - Rol atrás piernas flexionadas o extendidas</p> <p>9 - Media luna</p>
<p>INFANTIL</p> <p>11 y 12 AÑOS</p>	<p>1º vuelo mortero, recepción acostada sobre colchones. Nota D: 10,00 puntos</p> <p>Altura: 60 cm</p>	<p>1 - Vuelta pajarito</p> <p>2 - Flotante</p> <p>3 - Vuelta atrás</p> <p>4 - Pasaje de una pierna adelante, toma palmar, mantener 2seg y volver la pierna atrás</p> <p>5 - Flotante a caer atrás</p> <p>6 - Realizar una flexión de brazos y pos. agrupada mantener 2 segundos</p>	<p>1 - Entrada sin treparse a la viga</p> <p>2 - Marcar paloma sin mantener</p> <p>3 - Battemant con 1 pierna adelante, battemant con la otra pierna atrás</p> <p>4 - Vertical a 30°</p> <p>5 - Medio giro sobre 2 pies, paso medio giro sobre 2 pies-</p> <p>6 - Salto agrupado</p> <p>7 - Enlace coreográfico</p> <p>8 - Salida salto en extensión</p>	<p>1 - Un enlace coreográfico</p> <p>2 - Medio giro sobre 1 pie, medio giro sobre 2 pies-</p> <p>3 - Media luna</p> <p>4 - Vertical rol</p> <p>5 - Salto con medio giro</p> <p>6 - Rol atrás piernas extendidas</p> <p>7 - 2 saltos continuados 1 de amplitud anteroposterior a 90°-</p> <p>8 - Rondó salto en extensión</p> <p>9 - Un enlace coreográfico en el suelo -</p>

CATEGORÍA	SALTO	PARALELAS	VIGA (1metro)	SUELO
JUVENIL 13-14 y 15 AÑOS y MAYOR 16 y MÁS	1º vuelo mortero, recepción acostada sobre colchones. Nota D: 10,00 puntos Altura: 80 cm	1 - Vuelta pajarito 2 - Flotante 3 - Vuelta atrás 4 - Pasaje de una pierna adelante, toma palmar, mantener 2seg y volver la pierna atrás 5 - Flotante a caer atrás 6 - Realizar una flexión de brazos y pos.agru mantener 2 segundos	1 - Entrada sin treparse a la viga 2 - Salto gato- 3 - Battemant con 1 pierna adelante, paloma sin mantener 4 - Vertical a 30° 5 - Salto agrupado 6 - Medio giro sobre 2 pies, paso medio giro sobre 2 pies- 7 - Enlace coreográfico 8 - Salida salto en extensión	1 - Un enlace coreográfico 2 - Medio giro sobre 1 pie, medio giro sobre 2 pies- 3 - 2 saltos continuados 1 de amplitud anteroposterior a 90° 4 - Media luna 5 - Vertical rol- 6 - Salto con medio giro 7 - Rol atrás piernas extendidas 8 - Rondó salto en extensión 9 - Un enlace coreográfico en el piso

EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA – NO FEDERADOS

NIVEL ESCUELA 2

❖ Series libres con exigencias obligatorias

Categorías	Salto	Paralelas	Viga	Suelo
PRE MINI	<p>SALTO EN EXTENSION MAS VERTICAL CAIDA DORSAL</p> <p>20 CM</p>	<p><u>Serie Obligatoria</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DESDE APOYO (el entrenador la puede subir al barrote) 2. FLOTANTE 3. POSTURA EN APOYO 2 seg 4. FLOTANTE ATRÁS A LA POSICION DE PIE 5. POSICION COLGADA BRAZOS ESTIRADOS , PIERNAS ABIERTAS Y ABIERTAS A MANTENER 2 SEG 	<p><u>Serie Libre con elementos obligatorios</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRADA A HORCAJADAS , cuclillas a posición de pie 2. SALTO GATO 3. PASSE – PASSE con brazos en 2 da posición – DOS PASOS EN RELEVE , con brazos en 5ta posición 4. CUARTO DE GIRO SOBRE DOS PIES – SALIDA SALTO EN EXTENSION 5. ENLACE COREOGRAFICO 	<p><u>Serie Libre con elementos obligatorios</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ENLACE COREOGRAFICO 2) MEDIO GIRO SOBRE DOS PIES PASO- MEDIO GIRO SOBRE DOS PIES 3) PASSE- PASSE brazos en 2da posición – DOS PASOS EN RELEVE ,brazos en 5ta posición 4) ROL ADELANTE – SALTO EN EXTENSION – continuados 5) SALTO GATO 6) VERTICAL 7) CUCLILLAS – VELA Y FINALIZAR A PIERNAS SEPARADAS posición sapo

<p>MINI - PRE INFANTIL</p>	<p>SALTO EN EXTENSION MAS VERTICAL CAIDA DORSAL 40 CM</p>	<p><u>Serie obligatoria</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. DESDE APOYO (el entrenador la puede subir al barrote) 2. FLOTANTE 3. PASAJE A UNA PIERNA - TOMA PALMAR AL APOYO LIBRE - VOLVER LA PIERNA ATRÁS AL APOYO 4. FLOTANTE SALIDA ATRÁS A LA POSICION DE PIE 5. POSICION COLGADA BRAZOS ESTIRADOS , PIERNAS ABIERTAS Y ABIERTAS A MANTENER 2 SEG 	<p><u>Serie libre con exigencias obligatorias</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRADA A HORCAJADAS , cuclillas a posición de pie 2. SALTO GATO 3. BATTEMENT adelante con una pierna 4. PASO ARABESQUE A 30 grados , brazos en 2da posición 5. PASSE - PASSE , brazos en 2da posición - PASO TALON A LA COLA , PASO TALON A LA COLA , brazos a la cintura 6. ENLACE COREOGRAFICO 7. CUARTO DE GIRO A DOS PIES , manos a la cintura - SALIDA SALTO EN EXTENSION 	<p><u>Serie Libre con elementos obligatorios</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ENLACE COREOGRAFICO 2) PASSE brazos en 2da , DEVELOPPE brazos en 5ta posición , PASE DEVELOPPE , ídem brazos 3) SALTO TIJERA - Salto en ext con medio giro - contin. 4) VERTICAL - BAJO a 4ta posición - junto adelante - ROL ADELANTE 5) ROL ATRÁS 6) MEDIALUNA 7) PALOMA A MANTENER 2 SEGUNDOS - brazos en 2da
--------------------------------	--	---	--	--

<p>INFANTIL JUVENIL MAYORES</p>	<p>SALTO EN EXTENSION MAS VERTICAL CAIDA DORSAL 40 CM</p>	<p><u>Serie obligatoria</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. SALTO AL APOYO 2. FLOTANTE 3. PASAJE A UNA PIERNA – TOMA PALMAR AL APOYO LIBRE – VOLVER LA PIERNA ATRÁS AL APOYO 4. FLOTANTE SALIDA ATRÁS A LA POSICION DE_PIE 5. POSICION COLGADA BRAZOS ESTIRADOS , PIERNAS ABIERTAS Y ABIERTAS A MANTENER 2 SEG 	<p><u>Serie Libre con elementos obligatorios</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENTRADA A HORCAJADAS, cuclillas a posición de pie 2. ARABESQUE A 30 grados y a 45 grados , marcar las dos posiciones – Brazos a 2da posición 3. BATTEMENT con una pierna – battement con la otra pierna 4. SALTO AGRUPADO 5. SALTO EN EXTENSION – Brazos en 5ta posición 6. MEDIO GIRO sobre dos pies – paso–MEDIO GIRO sobre dos pies 7. PASSE – PASSE Brazos a 2da posición 8. ENLACE COREOGRAFICO 9. CUARTO DE GIRO sobre dos pies –manos a la cintura SALIDA SALTO EN EXTENSION 	<p><u>Serie Libre con elementos obligatorios</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ENLACE COREOGRAFICO 2. VERTICAL ROL 3. MEDIALUNA 4. ROL ATRÁS A PIERNAS EXTENDIDAS 5. MEDIO GIRO a un pie – MEDIO GIRO A dos pies 6. JETTE a dos piernas – SALTO EN EXTENSION – continuados 7. CHASSE , brazos en 2da – TEMP LEVE brazos en 5ta posición 8. ENLACE COREOGRAFICO en contacto con el suelo
---	--	---	---	---

EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA - NO FEDERADOS

NIVEL ESCUELA 3

❖ Series libres con exigencias obligatorias

CATEGORIAS	SALTO	SUELO
PULGAS - PRE MINI	SALTO EN EXTENSION 20 CM	1) CONEJO 2) ROL ADELANTE 3) GATO 4) DOS PASOS EN RELEVE brazos en 2da posición 5) CUCLILLAS - PLEGADO ATRÁS ,FINALIZAR EN SAPO

MINI - PRE INFANTIL	SALTO EN EXTENSION 40 CM	1) ENLACE COREOGRAFICO 2) MEDIO GIRO SOBRE DOS PIES paso - MEDIO GIRO SOBRE DOS PIES 3) PASSE- PASSE brazos en 2da posición - DOS PASOS EN RELEVE ,brazos en 5ta posición 4) ROL ADELANTE - SALTO EN EXTENSION - continuados 5) SALTO GATO 6) VERTICAL 7) CUCLILLAS - VELA Y FINALIZAR A PIERNAS SEPARADAS posición sapo
---------------------	---------------------------------	--

<p>INFANTIL JUVENIL MAYORES</p>	<p>SALTO EN EXTENSION 40 CM</p>	<ol style="list-style-type: none">1) ENLACE COREOGRAFICO2) PASSE brazos en 2da , DEVELOPPE brazos en 5ta posición , PASE DEVELOPPE , ídem brazos3) SALTO TIJERA - SALTO EN EXTENSION - continuados4) VERTICAL - BAJO a 4ta posición - junto adelante - ROL ADELANTE5) ROL ATRÁS AGRUPADO6) MEDIALUNA7) PALOMA A MANTENER 2 SEGUNDOS - brazos en 2da posición
---	--	--

NIVELES E1-E2 Y E3 DEDUCCIONES

SALTO

NIVEL E 3 – SALTO EN EXTENSION

ENTRADA	
Inclinación excesiva del cuerpo al frente al llegar a la tabla de pique	0,10-0,30
Múltiples saltos o caminar en la tabla de pique (doble rebote)	0, 50
SALTO DE LA TABLA AL COLCHON (SALTO EXTENSION)	
Falta de Altura	0,10-0,30-0,50
Distancia	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida durante el salto	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Alineación pobre de cabeza y brazos	0,10-0,30
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
Forma pobre de los pies	0,10
No aterrizar en demi plie con control en una correcta posición del cuerpo	0,30
GENERALES	
Desvió de la línea media	0,10
Falta de dinamismo (velocidad/potencia)	0,10-0,30-0,50
2da carrera (no puede realizar una 3ra carrera)	1,00
Salto nulo - puede repetir el salto (solo 1 vez) con descuento	3,00
MAXIMA DEDUCCION	5,00

NIVEL E 2 – SALTO EN EXTENSION – VERTICAL CAIDA DORSAL

ENTRADA SALTO EN EXTENSION	
Inclinación excesiva del cuerpo al frente al llegar a la tabla de pique	0,10-0,30
Múltiples saltos o caminar en la tabla de pique (doble rebote)	0, 50
SALTO DE LA TABLA AL COLCHON (SALTO EXTENSION)	
Falta de Altura	0,10-0,30-0,50
Distancia	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida durante el salto	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Alineación pobre de cabeza y brazos	0,10-0,30
Piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
Forma pobre de los pies	0,10
No aterrizar en demi plie con control en una correcta posición del cuerpo	0,30
GENERALES	
Desvio de la línea media	0,10
Falta de dinamismo (velocidad/potencia)	0,10-0,30-0,50
2da carrera (no puede realizar una 3ra carrera)	1,00
Salto nulo - puede repetir el salto (solo 1 vez) con descuento	3,00
MAXIMA DEDUCCION	5,00

NIVEL E1 – 1° VUELO DE MORTERO RECEPCION ACOSTADA EN COLCHONES

VERTICAL A CAIDA DORSAL	
ENTRADA	
No mantener los brazos al lado de las orejas al acercarse al colchon	0,10-0,30
Patada extra a vertical	0,50 c/v
APOYO	
Brazos flexionados	0,10-0,30-0,50
Piernas separadas	0,10-0,30
No mantener la posición del cuerpo extendida en la vertical	
•- Arco	0,10-0,30 -050
•- Carpado	0,10-0,30-0,50
Caminar con las manos	0,10 C/V
RECEPCION	
Recepcionar sentada (ángulo 90°)	1,00
Cuerpo rotado en el 2do. Vuelo	0,10-0,30
Recepción piernas flexionadas	0,10-0,30-0,50
Recepción piernas separadas	0,10-0,30
Postura arco y carpa	0.10-0.30-50
GENERALES	
Rol adelante	3.00
Vertical rol	2.00
MAXIMA DEDUCCION	5,00

PARALELAS

Se puede usar tabla de pique para la entrada
La serie se realiza en el Barrote inferior

Omisión de un elemento	1,00
Agregar elementos – elementos de mas	0,30
Cambiar el orden de los elementos	0,30
Detención mas de 2 segundos (salvo cuando esta expresamente permitida)	0,50
Impulso suplementario sin despegue de la cadera	0,10
Impulso suplementario con despegue de la cadera	0,50
Acomodar el agarre	0,10
Golpear el aparato con los pies	0,50
Golpear la colchoneta con los pies	1,00
Vuelta pajarito – saltar	0.30
Vuelta pajarito -piernas separadas	0.10-0.30
Apoyo de la pierna sobre el barrote	0.50
No mantener 2 seg	0.50
No cambiar la toma cuando es requerida	0.50
Amplitud en la escuadra y o posi agrupada	0.10 – 0.30
Alineacion del cuerpo	0.10 -0.30

Mas deducciones ejecución del Código de Puntuación

VIGA

Omisión de un elemento ACROBATICO y salto GIMNASTICO	1,00
Omisión de un elemento COREOGRAFICO o Elementos NO CODIFICADOS	0,50
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30 (0,50)
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas- de mas	0,30 c/u
Cortar la serie de elementos que deben estar continuados	0,30 c/v

Pausa más de 1 segundo	0.10 cada vez
Postura del cuerpo	
Posición de cabeza	0.10 c/v
Pies no extendidos , rotados , relajados	0.10 c/v
Amplitud de los movimientos	0.10 c/u

Esta permitido agregar medios giros sobre dos pies y/o pasos en releve

SUELO

Omisión de un elemento ACROBATICO y salto GIMNASTICO	1,00
Omisión de un elemento COREOGRAFICO o Elementos NO CODIFICADOS	0,50
Posición de Brazos incorrecta en poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u
No mostrar las posiciones de Pausa o mantenimiento requeridas	0,30
Agregar elementos gimnásticos, acrobáticos, poses o secuencias coreográficas	0,30 c/u

Cortar la serie de elementos que deben estar continuados		0,30 c/v
Cambio de orden de los elementos		0.30
Vertical :		
Hasta 10 grados	0.10	
Más de 10 a 30 grados	0.30	
Mas de 30 a 45 grados	0.50	
Mas de 45 grados	1.00	
No mantener 2seg		0.50
Vertical Rol y rol adelante - pararse con las manos		0.50
Vertical bajo – vertical rol		0.30
Falta de Amplitud en los saltos 90 grados		0.10 – 0.30
Pausa más de 1 segundo		0.10 cada vez
Postura del cuerpo		
Posición de cabeza		0.10 c/v
Pies no extendidos , rotados , relajados		0.10 c/v
Amplitud de los movimientos		0.10 c/u
		0.10 c/v

Se pueden agregar medios giros sobre dos pies y/o pasos en releve

