

FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA

DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN
DEL DEPORTE DE LA GIMNASIA

EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA
CICLO 2014 - 2016

RAMA FEMENINA Y MASCULINA



FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA



DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE DE LA GIMNASIA EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA – NO FEDERADOS

GAF – SUELO – CICLO 2014–2016. **MARZO 2014**

NIVEL 2

PULGAS (3-4 años) PRE-MINI (5-6 años)	MINI (7-8 años) PRE-INFANTIL (9-10 años)	INFANTIL (11-12 años) JUVENIL (13-14-15 años) MAYOR (16 y más años)
<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passé-Passé en el lugar, juntar a 6ta posición de Pies. Relevé-Relevé. 2. Descender a Cuclillas con Br en 1ra alta, sentarse, llevar Pr a plegado atrás de la Cab y regresar a PI. 3. Con Br en 2da baja, Paso Battement a 45° juntar a 6ta posición de Pies, repetir con la otra Pr y juntar a PI. 4. Elevar Br a 1ra alta, Conejito y regresar a PI. 5. Equilibrio en Releve 2". 	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar Br a 2da abierta, Paso Passé Developpé, repetir con la otra Pr, llevar manos a la cintura, Paso y flexión de Pierna atrás (talón a la cola) manteniendo Rodillas juntas, Repetir con la otra Pr y juntar Pies en 6ta adelante 2-3. Elevar Br a 5ta y Rol adelante agrupado salto en extensión con ½ giro (puede o no ser continuado). 4. Rol atrás agrupado, desde cuclillas. 5. En 6ta posición de Pies elevar Br a 1ra alta rotar palmas hacia arriba abrir Br a 2da y elevarlos a 5ta. Relevé 2". 6. Vertical a 4ta posición final. 	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar Br a 3ra baja y descender a 1ra baja. Repetir con el otro Br. Elevar Br a 5ta y mantener Relevé 2". 2. Vertical a 4ta Pos. Juntar a 6ta posición de Pies con Br en 5ta. 3. Rol adelante agrupado 4-5-6. Paso gato br en 2da abierta, salto extensión con ½ giro continuado y rol atrás con Pr extendida, desde cuclillas. 7. Paso ½ giro sobre dos pies, Paso ½ giro sobre dos pies (Br 1ra baja o 5ta) Juntar a PI 8. Medialuna a salida dorsal.

NIVEL 1

PRE-MINI (5-6 años)	MINI (7-8 años) PRE-INFANTIL (9-10 años)	INFANTIL (11-12 años) JUVENIL (13-14-15 años) MAYOR (16 y más años)
<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar Br a 2da abierta, Paso Passé Developpé, repetir con la otra Pr, llevar manos a la cintura, Paso y flexión de Pierna atrás (talón a la cola) manteniendo Rodillas juntas, Repetir con la otra Pr y juntar Pies en 6ta posición adelante. 2-3. Elevar Br a 5ta y Rol adelante agrupado salto en extensión con ½ giro (puede o no ser continuado). 4. Rol atrás agrupado, desde cuclillas 5. En 6ta posición de Pies elevar Br a 1ra alta rotar palmas hacia arriba abrir Br a 2da y elevarlos a 5ta. Relevé 2". 6. Vertical a 4ta posición final. 	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elevar Br a 3ra baja y descender a 1ra baja. Repetir con el otro Br. Elevar Br a 5ta y mantener Relevé 2". 2. Vertical a 4ta Pos. Juntar a 6ta posición de Pies con Br en 5ta. 3. Rol adelante agrupado 4-5-6. Paso gato br en segunda abierta, salto extensión con ½ giro continuado y rol atrás con Pr extendidas desde cuclillas. 7. Paso ½ giro sobre dos pies, Paso ½ giro sobre dos pies (Br en 1ra baja o 5ta abajo) Juntar a PI. 8. Medialuna a salida dorsal. 	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies. Br en 1ra baja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 Descender a cuclillas, sentarse para ir a Pos de Vela 2 seg y regresar a PI - Media luna salida dorsal (todo continuado). Junto atrás 3. Rol atrás desde cuclillas con br en 5ta Pr extendidas. 4. Elevar Br a 2da abierta, Chassé-Temps levé passé -paso, llevar manos a la cintura y flexión de Pr atrás (talón a la cola) con Rodillas juntas, paso tijera con Br en 2da abierta (todo continuado). 5-6. Vertical rol salto en extensión con ½ giro. continuado 7. Assamblé a cuclillas a Pose final Libre de brazos y piernas

FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA



DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE DE LA GIMNASIA EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA – NO FEDERADOS

NIVEL ESCUELA – PAUTAS GENERALES

1- CATEGORÍAS

EDADES	2014	ANTERIOR
7 Y 8 AÑOS	MINI	INFANTIL
9 Y 10 AÑOS	PRE INFANTIL	INFANTIL A
11 Y 12 AÑOS	INFANTIL	INFANTIL B
13 A 15 AÑOS	JUVENIL	JUVENIL
16 EN ADELANTE	MAYORES	MAYORES

CATEGORÍAS ÚNICAMENTE NIVEL ESCUELA

EDADES	2014	ANTERIOR
3 Y 4 AÑOS	PULGAS	PULGAS
5 Y 6 AÑOS	PRE MINI	PRE INFANTIL

2- NIVELES: Escuela 1 y Escuela 2

SE DETERMINA UNA SERIE OBLIGATORIA POR NIVEL PARA TODAS LAS CATEGORÍAS

SUELO

GENERALIDADES

Todas las series comienzan en el extremo de la corredera únicamente Escuela 1 INF, JUV y MAY comienza en el centro.

Las series se realizan según texto.

No se pueden realizar pasos en relevé ni battement, no se pueden agregar elementos.

FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA



DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE DE LA GIMNASIA EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA – NO FEDERADOS

SUELO NIVEL ESCUELA – TABLA DE DEDUCCIONES ESPECÍFICAS

DEDUCCIONES ESPECIFICAS SUELO	Ausencia de elementos acrobáticos y danza: Roles (adelante y atrás), Pos. de vela 2" Media luna, Vertical, Vertical rol, Conejito , Plegado atrás , Salto gato, tijera , salto extensión, Salto en extensión con medio giro , Temps leve, Assemblé	1,00
	Ausencia de elementos coreográficos: Poses, Pasos, Battement a 45°, Medio giro dos pies, Relevé, Chassé, Developpé.	0,50
	Brazos y Pasos diferentes al texto	0,30
	Cambio de orden de los elementos	0,30
	Cortar series en los elementos que deben ser continuados: Gato salto en extensión con medio giro, Chassé temp levé pose tijera, Vertical rol salto con medio giro.	0,30
	Agregar elementos.	0,30
	Vertical y Posición de Vela.	
	Faltan hasta 10 °	0,10
	Entre 10° y 45°	0,50
	Menos de 45°	1,00
	Elevar Pr. al frente (battement)	
	Cuando se pide a 45°	
	Menos de 30°	0,50
	No mantener 2" las posiciones de mantenimiento (el texto lo aclara)	0.50
	Rol adelante y vertical rol	
	Levantarse con apoyo de manos	0,50
	Vertical rol	
	Realiza vertical, baja y después realiza vertical rol	0,30
	Rol atrás (cuando se pide Br. Extendidos)	
	Rol atrás (cuando se pide Pr. extendidas)	
Flexión de Piernas	0,10-0,30-0,50	

FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA



DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE DE LA GIMNASIA EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA – NO FEDERADOS

SUELO NIVEL ESCUELA TABLA DE DEDUCCIONES ESPECÍFICAS SEGÚN CÓDIGO ADAPTADAS

Faltas	0.10	0.30	0.50
-Pausa excesiva (más de 2 segundos) en la preparación elementos	X c/v		
-Postura pobre del cuerpo durante todo ejercicio			
- Postura del cuerpo, Posición de cabeza	X		
-Pies no extendidos/rotados/ relajados	X		
-Amplitud (máxima elongación de los movimientos del cuerpo)	X		

Faltas	0.10	0.30	0.50
- Insuficiente variación en el ritmo y tiempo en ejecución de la serie	X	X	X

FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA



DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE DE LA GIMNASIA EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA – NO FEDERADOS

NIVEL ESCUELA –GAM–SUELO –CICLO 2014 –2016

Escuela 1

PRE – MINI (H 6)	MINI (7 – 8)	MENOR (9 – 10)	INFANTIL (11 –12)	CADETES (13–14)	JUVENILES(+ 15)
–Rol adelante –½ giro rol atrás –Paloma 1” –Impulso a vertical	–Vertical –Rol adelante – salto ½ giro –Rol atrás pp/extendidas –Paloma 2” –Salticado medialuna	–Medialuna ½ giro sobre 2 pies –Vertical –Rol adelante – salto ½ giro –Rol atrás pp/extendidas –Paloma 2” –Salticado medialuna	–Medialuna vertical rol –Salto ½ giro –Rol atrás pp/extendidas –Paloma 2” –Salticado Rondo	–Salticado Rondo –Caída facial c/1/2 giro cuclillas salto –vertical rol –Salto ½ giro– rol atrás pp/extendidas –Medialuna –Paloma 2 “ –Carrera rol volado	–Medialuna – medialuna vertical rol –Salto ½ giro– rol atrás pp/extendidas –Paloma 2 “ –Salticado rondó ½ giro rol volado

Escuela 2

PRE – MINI (H 6)	MINI (7 – 8)	MENOR (9 –10)	INFANTIL (11–12)	CADETES (13–14)	JUVENILES(+ 15)
–De pies firme cuclillas–hamaca hacia atrás y regreso a pie firmes –Paso battement a 90°, paso battement a 90° –Conejo –Salto en extension	–Conejo –Rol adelante –Paso battement a 90°, paso battement a 90° –1/2 giro sobre dos pies–rol atrás agrupado	–Vertical –Rol adelante –Salto ½ giro rol atrás agrupado –Paso tijera –Medialuna	–Medialuna –1/2 giro vertical rol –Paso tijera –Salto ½ giro rol atrás agrupado –Carrera Rol volado	–Medialuna ½ giro sobre dos pies –vertical rol–salto ½ giro –Rol atrás agrupado –Paloma 2” –Carrera rol volado	–Salticado medialuna–vertical rol –Salto ½ giro rol atrás agrupado –Paloma 2” –Carrera Rondo