

FEDERACIÓN METROPOLITANA DE GIMNASIA
DEPARTAMENTO DE PROMOCIÓN DEL DEPORTE DE LA GIMNASIA

EJERCICIOS OBLIGATORIOS DE NIVEL ESCUELA "GAF" – NO FEDERADOS
SUELO – CICLO 2013–2016

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> <p>1. Passé-Passé en el lugar, juntar a 6ta posición de Pies. Relevé-Relevé.</p> <p>2. Descender a Cuclillas con Br en 1ra alta, sentarse, llevar Pr a plegado atrás de la Cab y regresar a Pl.</p> <p>3. Con Br en 2da baja, Paso Battement a 45° juntar a 6ta posición de Pies, repetir con la otra Pr y juntar a Pl.</p> <p>4. Elevar Br a 1ra alta, Conejito y regresar a Pl.</p> <p>5. Equilibrio en Releve 2".</p>	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <p>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.</p> <p>2-3. Elevar Br a 5ta y Rol adelante salto en extensión con ½ giro (puede o no ser continuado).</p> <p>4. Rol atrás agrupado.</p> <p>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".</p> <p>6. Vertical a 4ta posición final.</p>	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <p>1. Elevar Br a 3ra baja y descender a 1ra baja. Repetir con el otro Br. Elevar Br a 5ta y mantener Relevé 2".</p> <p>2. Vertical a 4ta Pos. Juntar a 6ta posición de Pies con Br en 5ta.</p> <p>3. Rol adelante.</p> <p>4-5-6. Paso gato, salto extensión con ½ giro y rol atrás con Pr extendidas.</p> <p>7. Paso ½ giro sobre dos pies, Paso ½ giro sobre dos pies (Br abajo) Juntar a Pl.</p> <p>8. Medialuna a salida dorsal.</p>

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> <p>1. Elevar Br a 2da abierta, Paso Passé Passe, Developpé, 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.</p> <p>2-3. Elevar Br a 5ta y Rol adelante salto en extensión con ½ giro (puede o no ser continuado).</p> <p>4. Rol atrás agrupado.</p> <p>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".</p> <p>6. Vertical a 4ta posición final.</p>	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies con Br en 1ra baja.</p> <p>1. Elevar Br a 3ra baja y descender a 1ra baja. Repetir con el otro Br. Elevar Br a 5ta y mantener Relevé 2".</p> <p>2. Vertical a 4ta Pos. Juntar a 6ta posición de Pies con Br en 5ta.</p> <p>3. Rol adelante.</p> <p>4-5-6. Paso gato, salto extensión con ½ giro y rol atrás con Pr extendidas.</p> <p>7. Paso ½ giro sobre dos pies, Paso ½ giro sobre dos pies (Br abajo) Juntar a Pl.</p> <p>8. Medialuna a salida dorsal.</p>	<p>Posición Inicial (PI) 6ta posición de Pies. Br en 1ra baja.</p> <p>1-2 Descender a cuclillas, sentarse para ir a Pos de Vela y regresar a Pl - Media luna salida dorsal (todo continuado).</p> <p>3. Rol atrás con Pr extendidas.</p> <p>4. Elevar Br a 2da abierta, Chassé-Temps levé-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).</p> <p>5-6. Vertical rol salto en extensión con ½ giro.</p> <p>7. Assamblé a cuclillas, apoyar manos y luego rodillas. Pose final.</p>