

LISTADOS DE ELEMENTOS “A” CATEGORÍAS ESCOLARES

NORMATIVA LIGA GAF FEDERACIÓN CANARIA - GIMNASTAS EXTRAORDINARIAS 2022

Estos elementos se cuentan como elementos “a”, por lo tanto su valor será de 0.10.

Paralelas
• Vela mantener 3”.
• V mantener 3”.
• Escuadra mantener 3”.
• Vuelta de molino.
• Vuelta Canaria.
• Vuelos x 3. En B.S o en B.I (cuentan como 1 elemento).
• Vuelta hacia delante a posición de flexión.
• Impulso atrás a volver a la banda. (Despegue pequeño).
• Salida de Impulso atrás (mínimo a la horizontal).
• Pisada en B.I. Pies juntos o separados.
• Vuelo con medio giro, también como salida.

Barra
• Voltereta adelante agarrándose de la barra.
• Salto estirado.
• Salto agrupado.
• Salida de inversión atrás con manos en barra y pies en la colchoneta.
• Salida de rondada con manos en la barra y pies en la colchoneta.
• Salida de rondada sin apoyo de manos.
• Marcar vertical.
• Medio giro en Pasé + medio giro con apoyo de dos pies.

Suelo
• Inversión adelante.
• Inversión atrás.
• Inversión lateral.
• Paloma de una pierna y paloma de dos piernas, se consideran elementos diferentes.
• Flic-Flac de una pierna y Flic-Flac de dos piernas, se consideran elementos diferentes.
• Cuarta atrás (Voltereta Rusa).
• Vertical- voltereta adelante.