

LISTADOS DE ELEMENTOS “A” CATEGORÍAS ESCOLARES

NORMATIVA LIGA GAF FEDERACIÓN CANARIA - GIMNASTAS EXTRAORDINARIAS 2023

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. |