

GAF - INGRESO A ELITE 2021

	INFANTILES	JUVENILES Y MAYORES
PF	Soga 3mts (escuadra piernas separadas) Tiempo mínimo	Soga 3mts (escuadra piernas juntas) Tiempo mínimo
	Escuadras desde 90 en el espaldar, 10 repeticiones	Escuadras desde 90 en el espaldar, 15 repeticiones
	Vertical a fuerza piernas separadas, 6 repeticiones	Vertical a fuerza piernas separadas, 8 repeticiones
	Vertical a fuerza piernas juntas, 2 repeticiones	Vertical a fuerza piernas juntas, 3 repeticiones
	Saltos con 2 pies (altura 60 cm) en 30', máximas repeticiones	
	Carrera de velocidad (25 metros) Tiempo mínimo	
	Vertical a mantener, tiempo 1'	
	Flexibilidad: espagate sagital con pierna derecha e izquierda (altura 20 cm adelante)	
	Flexibilidad: espagate frontal 180 grados (sentada sobre 1 línea)	
	Flexibilidad: puente (hombro sobre el apoyo)	
	Fuerza de sostén: adelante 135 grados (con ambas piernas)	
	Fuerza de sostén: al costado 135 grados (con ambas piernas)	
	Fuerza de sostén: atrás 180 grados (con ambas piernas)	

SALTO	INFANTILES	JUVENILES 13 AÑOS	JUVENILES 14 AÑOS	JUVENILES 15 AÑOS Y MAYORES
	Altura de la mesa de salto, opcional (1.15 a 1.25) Mortero a recepcionar parada a medio plano (altura 60 cm)	Altura de la mesa de salto 1.25 Entrada opcional con mortal agrupado a medio plano (altura 60 cm)		Altura de la mesa de salto 1.25
			Entrada opcional con mortal extendido a foso	Entrada opcional con mortal extendido con altura reglamentaria
	Altura de pila de colchones (1.15) Entrada yurchenko a recepcionar parada sobre pila de colchones	Entrada yurchenko a posicion de vela sobre pila de colchones (altura 1.25)	Entrada yurchenko (Con mesa) a posicion de vela sobre pila de colchones (+ 40 cm)	

PARALELAS	INFANTILES 11 AÑOS	INFANTILES 12 AÑOS	JUVENILES 13 AÑOS	JUVENILES 14 AÑOS	JUVENILES 15 AÑOS	MAYORES
	Kip, vertical (piernas juntas o separadas), justed x 1	Kip, vertical (piernas juntas o separadas), justed x 2	Kip, vertical (piernas juntas o separadas), justed x 2	Kip, vertical (piernas juntas o separadas), justed x 3	Kip, vertical (piernas juntas o separadas), justed x 5	Kip, vertical (piernas juntas o separadas), elemento circular diferente x 9
	Kip, flotante a horizontal x 10		Kip, vertical (piernas juntas o separadas), elemento circular diferente x 1		Kip, vertical (piernas juntas o separadas), elemento circular diferente x 3	
	Kip, vertical (piernas juntas o separadas) x 5		Kip, vertical (piernas juntas o separadas) x 8		Kip, vertical (piernas juntas o separadas) x 10	
	kip, vertical (piernas juntas o separadas), GV con 180º, GV x 3, salida mortal atrás extendido (barrote único)	kip, vertical (piernas juntas o separadas), GV con 180º, GV espalda con 180º, GV x 2, salida mortal atrás extendido (barrote único)	kip, vertical (piernas juntas o separadas), GV con 180º, GV con 180º, GV espalda con 180º, GV, salida mortal atrás extendido (barrote único)	kip, vertical (piernas juntas o separadas), GV con 180º, GV con 180º, GV espalda con 180º, GV, circular, GV, salida mortal atrás extendido (barrote único)	kip, vertical (piernas juntas o separadas), GV con 180º, GV con 180º, GV espalda con 180º, GV, circular, GV, salida mortal atrás extendido (paralelas asimétricas)	Serie dividida en 2 o 3 partes con todos los requisitos
				Kip, vertical (piernas juntas o separadas), elemento con giro de 360º, kip o GV (barrote único o paralelas asimétricas)	Kip, vertical (piernas juntas o separadas), elemento con giro de 360º, kip vertical o GV, salida doble mortal atrás agrupado (paralelas asimétricas)	
					Cambio de banda de BS a BI	
					Soltada (completa o en preparacion)	

	INFANTILES 11 AÑOS	INFANTILES 12 AÑOS	JUVENILES 13 AÑOS	JUVENILES 14 AÑOS	JUVENILES 15 AÑOS	MAYORES
VIGA	Medialuna + rond de jambe + souplesse atrás + arabesque 2" + avión 2" + vertical balanza 180º de separación 2" + tic toc + arabesque 2" + avión 2" + vertical balanza 180º de separación 2" + soupless adelante					
	2 flic flacs a 1 pie seguidos		2 flic flacs a 1 pie seguidos + 1 flic flac a 1 pie suelto		3 flic flacs a 1 pie seguidos	Serie completa con todos los requisitos con salida simple
	Flic flac a 2 pies		SA idem codigo			
	1 elemento acrobático min. D		2 elementos acrobáticos min. D		3 elementos acrobáticos min. D	
	1 elemento gimnástico min. C		2 elementos gimnásticos min. C		2 elementos gimnásticos min. C + 1 min. D	
	Serie de danza (Jette - sissone)		Serie de danza idem codigo			
	Salida rondo salto en extension a plano alto (con salticado).	Salida rondo mortal atrás agrupado (con salticado) o salida en secuencia (elemento sobre la viga con vuelo). Todo a medio plano (60 cm)	Salida rondo mortal atrás extendido (con salticado) o salida en secuencia (elemento sobre la viga con vuelo).	Salida rondo mortal atrás extendido (con salticado) o salida en secuencia (elemento sobre la viga con vuelo). Todo a medio plano (60 cm)		Salida min. D en foso

	INFANTILES 11 AÑOS	INFANTILES 12 AÑOS	JUVENILES 13 AÑOS	JUVENILES 14 AÑOS	JUVENILES 15 AÑOS	MAYORES	
SUELO	* Todo con 2 o 3 pasos de carrera o desde impulso						
	Mortero a 1 pie, mortero a 2 pies, flic flac adelante	Mortero a dos pies, 2 flic flacs adelante		Mortero a dos pies, 3 flic flacs adelante		4 líneas ACRO diferentes y seguidas en el foso (incluidos todos los requisitos ACRO). Dificultades ACRO min. 2 D + 2 C	
	Mortero a dos pies, flic flac adelante, mortal adelante agrupado		Mortal adelante agrupado, mortal adelante agrupado	Mortero, mortal adelante extendido	Mortero, mortal adelante extendido con 1 giro		
	Rondo, tempo, flic flac	Rondo, 2 tempos	Rondo, 2 tempos, flic flac		Rondo, 3 tempos		
	Rondo flic flac, mortal atrás extendido			Rondo flic flac, mortal atrás extendido con 1/2 giro			
	Rondo flic flac, mortal atrás extendido con 1/2 giro			Rondo flic flac, mortal atrás extendido con 1 giro			
	Rondo flic flac, mortal atrás extendido con 1 giro			Rondo flic flac, mortal atrás extendido con 1 1/2 giro			
			Rondo flic flac, mortal atrás extendido con 1 1/2 giro		Rondo flic flac, mortal atrás extendido con doble giro		
			Rondo flic flac, doble mortal atrás agrupado (en foso)		Rondo flic flac, doble mortal atrás agrupado		
			Doble giro sobre 1 pie con passe				
	Pasaje de danza (zancada, tour jeté)		Pasaje de danza (zancada con cambio de piernas, tour jeté)				
	Serie libre con música, rondo flic flac mortal atrás extendido en las líneas ACRO (se deben incluir 1 elemento gimnástico min.C + 2 min.B)		Serie libre con música, rondo flic flac mortal atrás extendido en las líneas ACRO (se deben incluir 2 elementos gimnásticos min.C)		Serie libre con música, rondo flic flac mortal atrás extendido en las líneas ACRO (se deben incluir 3 elementos gimnásticos min.C)		Serie libre con música, rondo flic flac mortal atrás extendido en las líneas ACRO (se deben incluir como min. 1 elemento gimnástico D + 2 C)