

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

PREBENJAMÍ i BENJAMÍ FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m Batuda amb un peu al trampolí, recolzant els dos peus al calaix de plint i realitzar un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles, per caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzaran dos salts		- No coordinar la batuda amb els dos peus al calaix de plint 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames sobre el plint. fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció en semiflexió de cames. fins 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Dos calaixos de plint. - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		1,50p	10,00 punts	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Salt en extensió amb dos peus a la punta de la barra. 2. Doble pas, assamble i salt en extensió. 3. Elevació a la vertical sense manteniment, mínim a 45°. 4. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé. 5. Àngel 2" 6. Sortida: Salt extensió per la punta de la barra.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- Per sota de 45° de la vertical v. de l'element+1p - No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç+1 p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només una passada de barra 0,50 p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra baixa - Un trampolí. - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, roda. 2. Vertical tombarella a posició de gatxoneta, tombarella cames obertes, tombarella a la posició dempeus. 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), doble pas, galop. 4. Vertical pont amb dues cames. 5 Gir de 360°. 6. Tombarella endavant, salt en extensió amb mig gir, tombarella endarrere.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal. c/v0.50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element. v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v. de l'enllaç + 1p - La manca de ritme en els enllaços . c/v 0.30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria. - Espai: 12 x 6
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

ALEVÍ FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Temps de paloma: Recolzant un peu al trampolí, entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzaran dos salts		Entrada de paloma : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 - Penalitzacions generals codi.	- Un trampolí - Dos calaixos de plint - Una petita màrrega per cobrir els calaixos. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
BARRA	1.Entrada: Des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet. 2.Assamble, sissone. 3.Vertical cames juntes. Mínim a 10° 4. Gir 360° 5.Tombarella endavant a posició de gatxoneta. 6.Sortida: Salt en extensió amb mig gir per la punta de la barra.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- Per sota de 10° de la vertical v. de l'element+ 1p - La manca d'un l'element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç+1p - Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element+1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - No realitzar llançament Assamble a 45° 0,30 - Només una passada de barra 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra mitja (1 m) - Un trampolí - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada.
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1.Rondada, salt en extensió, quarta. 2.Vertical pont d'una cama, roda, remuntat. (sense pas entremig) 3.Passatge de dansa: gambada, doble pas, gambada (split 180°). 4.Gir de 360° 5.Paloma d'una cama. 6.Tombarella llançada, salt mig gir, quarta	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de l'enllaç + 1p o passatge de dansa. - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria - Espai: 12 x 6
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

INFANTIL FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzaran dos salts		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat fins 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca fins 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Dos trampolins - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 m
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
BARRA	1. Entrada: Des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra. 2.Assamble + sissone + sissone. 3.Tombarella endavant a la posició de gatzoneta. 4.Vertical cames juntes. Mantenir 2" 5.Gir 360° 6.Sortida: Rondada amb mans a la punta de barra	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No mantenir la vertical 2" v. de l'element + 1 p - La manca d'un l'element v. de l'element + 1 p - La manca d'un element dins la sèrie gimnàstica v. de la sèrie + 1p - Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només dues passades de barra 0,50 p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra alta: 1,20 m - Alçada màrregues sota la barra i sortida: 20 cm. - Un trampolí - Temps: de 50" a 1' - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1.Rondada, salt, quinta (braços estirats). 2.Paloma d'una cama, paloma d'una cama. 3.Passatge de dansa: gambada,doble pas, gambada lateral (split 180°). 4.Gir 540 ^a . 5.Paloma de dues cames. 6.Vertical pont d'una cama, roda, remuntat. (sense pas entremig)	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v.r de l'enllaç + 1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Composició i música lliure - Temps màxim: 1' a 1'15" - Espai: 12 x 12
		3,00p	10,00 punts	Total 13,00 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

CADET i JUVENIL FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzaran dos salts		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 m
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
BARRA	1.Entrada: Bot amb un peu recolzant l'altre a la punta de la barra. 2. Gambada, sissone. 3. Tombarella endavant a la posició dempeus. 4. Vertical cames juntes. Mantenir 2". 5. Gir 360º 6. Sortida: Paloma amb mans a la punta de barra	0'50 0,50 0'50 0,50 0,50 0,50	- No mantenir la vertical 2" v. de l'element+1p. - La manca d'un l'element v. de l'element+1p. - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p. - Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només dues passades de barra 0,50p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra alta: 1,20 m - Alçada màrregues sota la barra, entrada i sortida: 20 cm. - Un trampolí - Temps: de 1' a 1'10" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1.Rondada flic flac ,salt i quinta. 2 Paloma d'una, paloma d'una, roda. 3.Passatge de dansa: gambada, doble pas, volada (split 180ª). 4.Gir 540º. 5.Paloma de dues cames, salt amb extensió. 6.Vertical pont de dues cames, tombarella endavant i vertical tombarella des de peus junts i cames semiflexionades a la posició dempeus .	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1 p. - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v. de l'enllaç+ 1p. - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Composició i música lliure - Temps: de 1' a 1'15" - Espai 12 x 12
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

PREBENJAMÍ i BENJAMÍ FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts	1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Pujar sobre un peu a la punta de la barra 2. Assamble i salt en extensió 3. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat). 4. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra) 5. Angel 2" 6. Sortida: Salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç+1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només una passada de barra 0,50 p Penalitzacions generals codi FIG	- Barra baixa - Un trampolí - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, salt i tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella endarrere a gatzoneta i tombarella endarrere a recolzar amb cames obertes. 4. Passatge de dansa: Galop, doble pas, galop. 5. Gambada. 6. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat).	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de l'enllaç +1p o passatge de dansa. - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria. - Espai: 12 x 6
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

ALEVÍ FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb un peu al trampolí, recolzant els dos peus al calaix del plint i realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts		- No coordinar la batuda amb els dos peus al calaix 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames sobre el plint. fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció en semiflexió de cames. fins 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Dos calaixos de plint. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet. 2. Llançament de la cama endavant (dreta i esquerra). 3. 1/2 gir en passé i seguir a 1/2 gir en relevé (mateix costat). 4. Doble pas, galop. 5. Àngel 2". 6. Sortida: Salt en extensió amb mig gir a la punta de la barra.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element +1p - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només una passada de barra 0,50p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra mitja (1 m) - Un trampolí - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, salt amb mig gir, tombarella endarrere. 2. Roda, roda, 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), doble pas, galop. 4. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat). 5. Sissone. 6. Vertical tombarella, salt, tombarella endavant.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0'50 - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de l'enllaç +1p o passatge de dansa. - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria. - Espai: 12 x 6
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

INFANTIL FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Temps de paloma: Recolzant un peu al trampolí, entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzaran dos salts		Entrada de paloma : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Dos calaixos de plint. - Una petita màrrega per cobrir els calaixos. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Entrada: Des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra. 2. Llançament de cames endavant i endarrere (dreta i esquerra). 3. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat). 4. Doble pas, assamble, sissone. 5. Angel 2" 6. Sortida: Salt agrupat	0'30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç +1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només dues passades de barra 0,50p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra alta: 1,20 m. - Alçada màrregues sota la barra i sortida: 20 cm. - Un trampolí - Temps: de 50" a 1' - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i tombarella endarrere. 2. Vertical pont de dues cames, vertical tombarella. 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), doble pas, galop. 4. Gir 360° 5. Galop amb 180°. 6. Vertical pont d'una cama, roda, roda (sense pas al mig).	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal. c/v 0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Composició i música lliure - Temps màxim 1' a 1' 10" - Espai: 12 x 12
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

CADET i JUVENIL FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzaran dos salts		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 -Penalitzacions generals codi FIG.	- Dos trampolins - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm.
		1,30 p	10,00 punts	Total 11.30 punts
BARRA	1.Entrada: Des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra. 2. Vertical mínim a 45° 3. Sissone, sissone 4. Gir 360° 5. Angel 2". 6. Sortida: Rondada, mans a la punta de la barra.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No arribar la vertical a 45° v. de l'element+1p - No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 -Només dues passades de barra 0,50p -Penalitzacions generals codi FIG	-Barra alta: 1,20 m. - Alçada màrregues sota la barra i sortida: 20 cm. - Un trampolí -Temps: de 1' a 1'10" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i quarta. 2. Vertical pont d'una cama, roda, roda. (sense pas al mig) 3. Passatge de dansa: gambada, doble pas gambada (split 180°). 4. Galop amb 360°. 5. Gir 360° 6. Roda, remuntat d'una cama (sense pas al mig).	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	-No realitzar les líneis acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal. c/v 0,50 -Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt. c/v 0,50 - La manca d'un element . valor de l'element +1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. valor de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30 -Penalitzacions generals codi FIG	- Composició i música lliure - Temps: de 1' a 1' 15" - Espai 12 x 12
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

PREBENJAMÍ i BENJAMÍ MASCULÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m Batuda amb un peu al trampolí, recolzant els dos peus al calaix del plint i realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles, per caure dempeus sobre la màrfega en posició de recepció (cames amb semiflexió i braços davant amb posició obliqua) Es realitzaran dos salts		- No coordinar la batuda amb els dos peus al calaix 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames sobre el plint. fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció en semiflexió de cames fins 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Dos calaixos de plint. - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm. - Un trampolí.
		2,00 p	10,00 punts	Valor Total 12,00 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt vertical Batuda amb un peu sobre un calaix de plint per recolzar amb els dos peus al minitrampolí i salt amb vertical amb braços a l'alçada de les orelles i cos bloquejat per caure a la posició dempeus sobre la màrfega de forma equilibrada. Es realitzarà un salt Carrera de 10 m		- No coordinar la batuda amb moviment de braços fins 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 - Posició incorrecta en la recepció del salt 0,50	- Un calaix de plint. - Un minitrampolí. - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
		2,00 p	10,00 punts	Total 12,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, roda . 2. Tombarella endavant, salt mig gir, tombarella endarrere. 3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra). 4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X". 5. Tombarella endavant a posició de gatxoneta i tombarella endavant a posició sapo 2". 6. Àngel 2"	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 5 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres passes en carrera abans de l'avansalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	-12 x 6 metres -Temps de l'exercici: 45"
		3,00 p	10,00 punts	Valor total 13,00 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

ALEVÍ MASCULÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 10 m. Temps de paloma: Recolzant un peu al trampolí, temps de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles.</p> <p>L' entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.</p> <p>Es realitzaran dos salts</p>		<p>Entrada de paloma: - Descoordinació de braços i cames en l' avantsalt Fin 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50</p> <p>Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50</p> <p>-Penalitzacions generals codi FI</p>	<p>- Un trampolí</p> <p>- Dos calaixos de plint .</p> <p>- Una petita màrrega per cobrir els calaixos.</p> <p>- Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
		2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
MINITRAMPOLÍ	<p>Salt agrupat Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans als genolls en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzarà un salt.</p>		<p>No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 Posició agrupada incorrecta 0,50</p>	<p>- Un minitrampolí.</p> <p>- Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
	Carrera de 10 m	2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
TERRA	<p>1. Rondada, salt extensió, quarta (braços estirats). 2. Tombarella endavant, salt mig gir, tombarella endarrere. 3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra). 4. Vertical tombarella amb cames obertes a la posició "X". 5. Tombarella endavant a posició de gatzoneta i tombarella endavant a posició sapo 2". 6. Àngel 2"</p>	<p>0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50</p>	<p>- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 5 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'un enllaç. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30</p> <p>- Penalitzacions generals codi FIG</p>	<p>- 12 x 6 metres</p> <p>- Temps de l'exercici 1'</p>
		3.00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

INFANTIL MASCULÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzaran dos salts		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 - Penalitzacions generals codi Flg	- Dos trampolins - Alçada de la màrfega de recepció: 1,20m
		2,50p	10,00 punts	Total 12,50 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt: Carpa amb cames obertes Salt vertical amb braços a la alçada de les orelles obrint cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzarà un salt. Carrera 12 m		No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 Posició carpada incorrecta 0,50	-Un minitrampolí. -Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
		2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt extensió, quinta (braços estirats). 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama. 3. Paloma de dues. 4. Peix . 5. Àngel 2". 6. Vertical pont de dues cames, tombarella endavant, vertical tombarella des de peus junts i cames semiflexionades	0,50 0,50 0'50 0,50 0'50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres passes de carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins línia acrobàtica. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi Flg	- 12 x 12 metres - Temps de l'exercici 1'
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA CURS 2011-2012

CADET i JUVENIL MASCULÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzaran dos salts		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames Fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca . 0,50 -Penalitzacions generals codi Flg.	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20m
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt: Peix Salt endavant desplaçant els talons endarrere i amunt provocant la rotació del cos en extensió, per arribar en posició de vertical a la màrrega tot recolzant les mans i rodar la tombarella endavant. Es realitzarà un salt. Carrera 12 m		- No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Posició incorrecta del cos braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50	- Un minitrampolí. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		2,50 p	10,00 punts	Valor Total 12,50 punts
TERRA	1. Rondada, flic flac, quinta (braços estirats). 2. Paloma d'una, paloma de dues. 3. Vertical tombarella a la posició de gatxoneta i vertical tombarella des de peus junts i amb cames semiflexionades. 4. Peix 5. Àngel 2" 6. Rondada, carpa.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element +1p - No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'una línia v. de la línia +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30 -Penalitzacions generals codi Flg.	-12 x 12 metres - Temps de l'exercici: 1' a 1'10"
		3,00 p	10,00 punts	Valor total 13,00 punts