




GIMNASTICA RÍTMICA


DIFICULTATS "a"



EQUILIBRIS

- Els equilibris de nivell "a" s'executen a peu pla i mantenint la posició ben fixada durant un mínim de 2".




Equilibri en passé (davant o costat)	
Equilibri cama 45° (davant, costat o darrera)	
Equilibri en gran ecart lateral amb ajuda	

GIRS

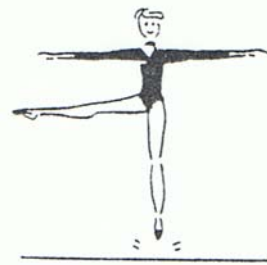
<p>Volta de 360° :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les voltes són elements de gir que es realitzen amb el recolzament de les dues mitges puntes dels peus. 	
--	---

<p>Gir de 180° en passé (davant o costat)</p>	
<p>Gir de 180° cama 45° (davant, costat o darrera)</p>	

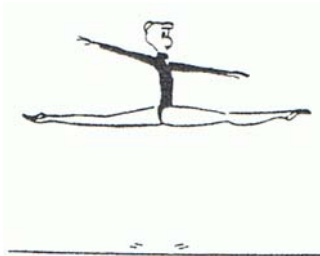
SALTS

<p>Galop</p>	
<p>Galop girant</p>	
<p>Tisores</p>	

Salt aixecant la cama estirada davant, costat o darrera



Gambada endavant sense obrir 180° però ha de ser simètrica.



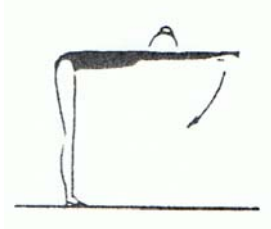
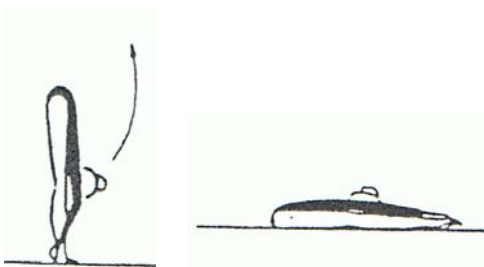

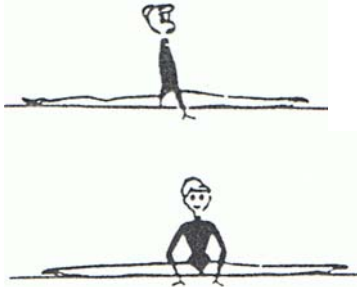
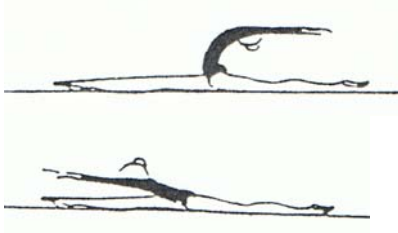
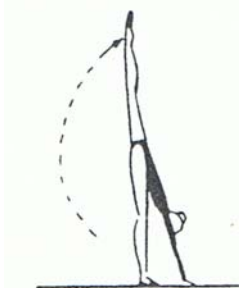
Salt en passé (davant o costat)



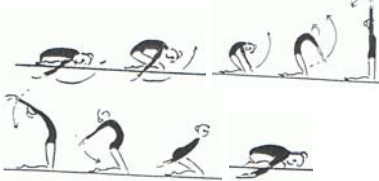
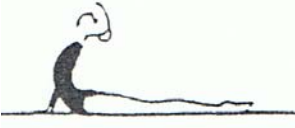
4 saltets en 6°, 1°, 2°, 3°



FLEXIBILITAT

<p>Extensió del tronc cap endavant a l'horitzontal.</p>	 A line drawing of a person standing on a horizontal line, leaning forward with their arms extended horizontally. An arrow points from the vertical position to the horizontal position, indicating the direction of movement.
<p>Flexió ventral, abdomen enganxat a les cames.</p>	 Two line drawings illustrating a sit-up. The first shows a person in a vertical position with arms raised. The second shows a person lying on their back with knees bent and feet flat on the ground, performing a sit-up.
<p>Circumducció del tronc en la horitzontal</p>	 A line drawing of a person leaning forward with their arms extended horizontally. An arrow indicates a circular path of movement for the arms, representing circumduction.
<p>Espagat frontal o endavant</p>	 Two line drawings of a person performing a front split. The top drawing shows the person standing with legs split wide apart. The bottom drawing shows the person sitting on the ground with legs split wide apart.
<p>Espagat amb flexió dorsal o ventral del tronc</p>	 Two line drawings of a person performing a split with trunk flexion. The top drawing shows a person in a split position leaning forward. The bottom drawing shows a person in a split position leaning backward.
<p>Flexió ventral amb recolzament sobre un peu i les dues mans al terra, elevant la cama lliure endarrere (espagat sagital)</p>	 A line drawing of a person standing on one leg with the other leg raised behind them. Dashed lines indicate the path of the raised leg, showing a circular movement.

ONA

Ona de genolls	
Ona total del cos endavant o endarrere	
Flexió dorsal amb recolzament de les mans (cargol), anar i tornar.	

*PASSOS RÍTMICS

Es consideren passos rítmics :

- Tots els passos de dansa clàssica.
- Tots els passos de balls folklòrics.
- Tots els passos previstos en els manuals d'educació física.
- Els passos rítmics en el lloc i amb desplaçament.
- Els passos rítmics en diferents direccions.
- Tots els passos rítmics han d'estar en relació amb la música.

Es considerin passos rítmics l'encadenament rítmic d'un mínim de tres passos seguits.

A totes aquestes dificultats es podran afegir també les dificultats "a" que marca la UCEC