GIMNÀSTICA RÍTMICA

DIFICULTATS “a”

DIFICULTATS DE SALT

|  |  |
| --- | --- |
| Galop |  |
| Galop girant |  |
| Tisores |  |
| Salt aixecant la cama estirada davant, costat o darrera |  |
| Gambada endavant sense obrir 180º però ha  de ser simètrica. |  |
| Salt en passé (davant o costat) |  |
| 4 saltets en 6º, 1º, 2º,3º |  |

DIFICULTATS D’EQUILIBIRI

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 45º (davant, costat o darrera) |  |
| Equilibri en gran ecart lateral amb ajuda |  |
| Extensió del tronc cap a endavant a l’horitzontal |  |
| Flexió ventral, abdomen enganxat a les cames |  |
| Circumducció del tronc en la horitzontal |  |
| Espagat frontal o endavant |  |
| Espagat amb flexió dorsal o ventral del tronc |  |
| Flexió ventral amb recolzament sobre un peu iles dues mans al terra, elevant la cama lliure  endarrere (espagat sagital) |  |
| Ona de genolls |  |
| Ona total del cos endavant o endarrere |  |
| Flexió dorsal amb recolzament de les mans  (cargol), anar i tornar. |  |

DIFICULTATS DE ROTACIÓ

|  |  |
| --- | --- |
| Volta de 360º :  - Les voltes són elements de gir que es  realitzen amb el recolzament de les  dues mitges puntes dels peus. |  |
| Gir de 180º en passé (davant o costat) |  |
| Gir de 180º cama 45º (davant, costat o  darrera) |  |

**COMBINACIONS DE PASSOS DE DANSA**

La combinació de passos de dansa són passos de dansa enllaçats de forma continuada (provinents dels balls de saló, del folklore, la dansa moderna, etc.) presentant diferents esquemes rítmics durant tota la combinació i executats:

* Durant un mínim de 8 segons en harmonia amb el tempo i el ritme de la música.
* Transmetent el caràcter i les emocions de la música a través dels moviments del cos.
* Amb desplaçament parcial o complet.

**A totes aquestes dificultats es podran afegir també les dificultats “a” que marca la UCEC.**