



El Consell

# ANNEXOS

# GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



## ACLARACIONS NORMATIVA TÈCNICA

### ➤ SALT:

- Categoria **Benjamí A** i **Aleví B** l'execució de la vertical sobre la màrrega es pot realitzar amb la tècnica de braços per sota o per dalt.
- En les categories **Infantil A**, **Cadet A** i **Juvenil A i B** es poden realitzar les dues opcions d'exercici i contarà el millor salt.

### ➤ ASIMÈTRIQUES:

- **A partir de la categoria Aleví** la volta canària és de dos peus. Si la gimnasta la realitza amb un peu no compta el requisit.
- **Categoria Infantil** la pujada a la banda inferior a peu-peu s'ha d'executar amb els dos peus entre las mans. No està permès un peu per fora i l'altre per dins (no es comptarà el requisit: VD+1,00punt)
- **Categoria Cadet** s'han de realitzar 2 vols endavant i endarrere a la banda superior i al tercer vol realitzar la sortida (mig gir).
- **Categoria Juvenil** al primer vol a la banda superior s'ha de realitzar el temps de molí. Està permès doblegar braços.
- **Categoria Juvenil** la sortida de  $\frac{1}{2}$  gir s'ha de realitzar agafades amb les dues mans a la banda (tocar la banda amb les dues mans abans de deixar-se anar).

### ✓ BARRA:

- **Categoria Juvenil A** en el RC3. *Un element acrobàtic sense vol*, no es permet rodament.
- **Totes les categories** que tinguin com a requisit tombarella endavant, no es permet agafar-se per sota la barra (0,50 de deducció).

✓ **TERRA:**

- **Categoria Prebenjamí B** la sèrie acrobàtica *Roda, Roda (lateral)* es pot iniciar la primera roda recta però s'ha d'acabar lateral. Si no es fa així no compta el requisit.
- **Categoria Benjamí B** la sèrie acrobàtica *Roda, Roda* es pot acabar recta o lateral.
- **Categoria Aleví B** la sèrie acrobàtica *Roda, roda i tombarella enrere a la posició dempeus*, a la segona roda s'ha d'ajuntar peu per realitzar la tombarella enrere, sense realitzar un pas. Si no es fa així no compta el requisit.
- **Infantil A** la sèrie acrobàtica *vertical pont d'una cama, roda, remuntat*, no es permet passar la segona cama de la roda (en equilibri) per realitzar el remuntat ni fer un pas entremig.
- **Categoria Cadet A/B i Juvenil A:** La *quinta* s'ha de baixar de la vertical amb peus junts.
- **Categoria Juvenil A:** per complir RC5. *Un element acrobàtic amb vol*, es poden fer els següents elements:
  - roda sense mans
  - paloma sense mans
  - Flic flac d'una cama o amb cames juntes
  - Paloma de dues cames
  - remuntat + flic flac
  - mortal endavant

No es permet realitzar: rondada + flic flac o rondada + mortal enrere.