



ACLARIMENTS TÈCNICS GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



ACLARIMENTS 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. S'ha de caure plana amb el cos bloquejat, no en posició barca (penalització 0,50).
- 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 conta el requisit.
- **Categoria Infantil**, opció 2; el peu-peu a la BI es pot realitzar lliurement.
- **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 Cadet** i **Juvenil** la sortida de $\frac{1}{2}$ gir la presa al gir és lliure; no és necessari fer el mig gir agafades amb les dues mans a la banda, però al menys una mà ha d'estar en contacte amb la banda en el mig gir.
- **Categoria Juvenil** està permès doblegar braços al temps de molí.

✓ BARRA:

- **Categoria Prebenjamí A i B** s'ha de realitzar una passada de barra.
- **Categoria Prebejamí B**, la SG ha de ser un doble pas amb cada cama, sinó no conta.
- **Categoria Cadet B** en el RC3. *Un element acrobàtic sense vol*, sí es permet rodaments: tombarella endavant, roda, remuntat, vertical tombarella, tombarella sense mans,...
- **Categoria Juvenil A** en el RC3. *Un element acrobàtic sense vol*, no es permet rodament (no tombarella endavant).
- **Totes les categories** que tinguin com a requisit tombarella endavant, no es permet agafar-se per sota la barra (0,50 de deducció).

✓ **TERRA:**

- **En totes les categories** la tombarella endavant i enrere s'ha d'executar amb els braços estirats.
- **Categoria Prebenjamí B i Benjamí B** la sèrie acrobàtica *Roda, Roda (lateral)* es pot iniciar la primera roda recta però s'ha d'acabar lateral. Si s'acaba mirant endavant penalització de 0,5.
- **Categoria Aleví B** la sèrie acrobàtica *Roda, roda i tombarella enrere a la posició dempeus*, a la segona roda s'ha d'arrossegar el peu de davant per ajuntar els dos peus i realitzar la tombarella enrere.
- **Categoria 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** la sèrie acrobàtica *Paloma d'una, rondada i salt cames obertes*, l'últim element es refereix a un Split (180º) (no carpa oberta).
- **Categoria Cadet A** en el RC2 el segon peu de la roda s'ha d'ajuntar al primer per realitzar la quinta.
- **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:
 - Flic flac d'una cama o amb cames juntes
 - Paloma de dues cames

No es permet realitzar roda sense mans.