



ACLARIMENTS TÈCNICS GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

2022-2023



ACLARIMENTS NORMATIVA TÈCNICA 2022-23

➤ **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.
- 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.

➤ **PARAL·LELES 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 almenys 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.
- **Categoria Aleví B**, l'entrada es pot realitzar des d'un o dos peus, sense recolzar-se a la barra (aturar-se) abans de passar la cama.
- **Categoria Cadet B** en el RC3. *Un element acrobàtic sense vol*, sí que es permet rodaments: tombarella endavant, roda, remuntat, tombarella sense mans. No es permet vertical.
- **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).
- **En totes les categories** s'ha de realitzar un moviment lateral a la barra (deduccions per presentació artística).
- **A partir de la categoria Aleví** s'ha de realitzar un moviment/element a prop de la barra amb una part del cos (cuixa, panxa, esquena, genoll o cap) tocant la barra (deduccions per presentació artística).

➤ **TERRA:**

- **En totes les categories** la tombarella endavant i enrere s'ha d'executar amb els braços estirats.
- **En totes les categories** la tombarella enrere s'ha d'executar amb les cames doblegades (normativa UCEC). **El CEEB també permet fer les tombarelles enrere amb cames estirades (es contarà l'element i no hi haurà deducció per cames estirades).**
- **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 Benjamí B**, el RC3 i RC4 s'han de executar de manera separada, no a la mateixa sèrie de salts.
- **Categoria Aleví B** la sèrie acrobàtica *Roda, roda i tombarella enrere a la posició dempeus*, a la segona roda s'ha d'ajuntar el segon peu al peu de recolzament (1r peu) i realitzar la tombarella enrere.
- **Categoria Infantil A** la sèrie acrobàtica *vertical pont d'una cama, roda, remuntat*, es permet passar la segona cama de la roda (en equilibri) per realitzar el remuntat. No es pot fer un pas entremig. Es recomana realitzar tots els elements amb la mateixa cama de recolzament.
- **Categoria Cadet A** la sèrie acrobàtica *Paloma d'una, rondada i salt cames obertes*, l'últim element es pot fer **carpa oberta o obertura a Split (180°).**

- **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* es pot baixar de la vertical amb peus junts o separats.
- **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.

- **En totes les categories** s'ha d'incloure un moviment artístic tocant el terra (deduccions per presentació artística).

➤ **MINITRAMPOLÍ:**

- **Categoria Prebenjamí,** des del minitrampolí es poden realitzar salts d'impuls abans de fer l'element a caure a la màrfega.