

ACLARIMENTS TÈCNICS 2025-2026

Gimnàstica Artística



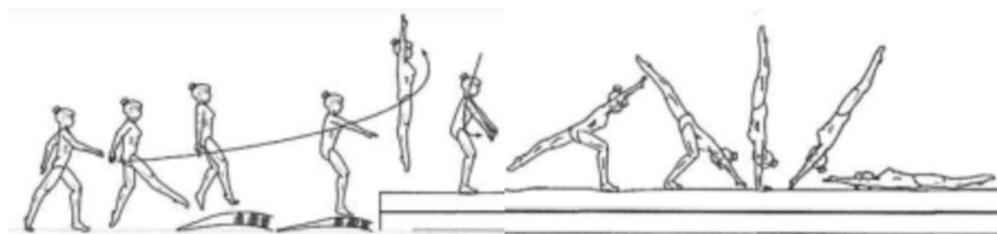
"Aquest Reglament serà d'aplicació a totes les activitats organitzades pel CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA, i, per tant, hi queden subjectes totes les persones i entitats que participin en l'esmentada organització."





➤ SALT:

- Categoria **Benjamí A i C i Aleví B**, el salt amunt s'ha de recepcionar amb els braços al davant, marcant la posició de recepció durant 1-2 segons. Tot seguit, s'ha de fer un pas elevant els braços fins a les orelles per allargar el cos i executar la vertical, que ha d'acabar amb el cos bloquejat. Si es recepciona el salt amunt amb els braços al costat, es pot fer una petita volta per darrere per pujar els braços fins a les orelles abans de realitzar la vertical. No es permet la posició "barca": si es cau en aquesta posició, el RC no compta.



- En les categories **Infantil A i C, Cadet A i C i Juvenil A,B i C**, es poden realitzar les dues opcions d'exercici i contarà el millor salt.

➤ PARAL·LELES ASIMÈTRIQUES:

- **Categoria Prebenjamí B**, la posició agrupada és a 90°.
- **Categoria Prebenjamí A**, el o la gimnasta ha de pujar a força fins a la posició de flexió i aguantar 2". Es permet penjar al o a la gimnasta a la banda.
- **Categoria Prebenjamí B**, està permès acompanyar al o a la gimnasta fins a la posició flexió. El/La gimnasta ha d'aguantar 2" sense ajuda.
- **Categoria Benjamí A i Aleví B**, la volta canària és de dos peus. Si el o la gimnasta la realitza amb un peu, tindrà una penalització de 0,50 punts. A la resta de categories on es demana volta canària amb dos peus, si es realitza amb un peu, no comptarà el requisit.
- **Categoria Cadet, Juvenil, Sènior A i B**, la sortida de ½ gir la presa al gir és lliure; no és necessari fer el mig gir agafats/des amb les dues mans a la banda, però com a mínim una mà ha d'estar en contacte amb la banda en el mig gir.
- **Categoria Juvenil-Sènior A i B**, està permès flexionar braços al temps de molí.



➤ **BARRA:**

- **Categoria Prebenjamí A**, en el *RC4: Element individual*, si es baixa el relevé entre els llançaments, hi ha una penalització (0,1). Si es baixa el relevé en els llançaments, no compta el requisit.
- **Categoria Prebenjamí A i Benjamí B**, en la *SG. Assamblé i salt en extensió*, l'assamblé ha d'estar a 45º, sinó no compta el RC.
- **Categoria Prebenjamí B**, no s'ha de saltar en l'entrada, és un pas a pujar a la barra.
- **Categoria Benjamí A**, en l'entrada no es permet tocar el trampolí abans de fer el salt amunt.
- **Categoria Aleví B**, l'entrada (cavallet) s'ha de realitzar des de dos peus. Es permet el recolzament facial (aturar-se) abans de passar la cama.
- **Categoria Aleví A i Infantil B**, en la *tombarella a posició d'esquadra a mantenir 2"*, es pot pujar de manera lliure (per darrera, per davant,...). S'han d'agafar per sota la barra.
- **Categoria Infantil A**, en la *tombarella sense parada* han de tocar amb els 2 peus a la barra perquè compti l'element, tot i que no s'aixequin. No es permet agafar-se per sota la barra (1 punt de penalització). Si s'agafen i s'aturen a posició d'esquadra, no compta el RC.
- **Categoria Infantil A**, en la *roda* si toquen amb 1 peu a la barra, es compta l'element.
- **Categoria Infantil A**, en la sortida es pot fer roda o rondada.
- **Categoria Infantil B**, en el *RC2. SG: Opció- Gambada galop*, la gambada és amb obertura split a 160º.
- **Categoria Cadet A**, en la *tombarella endavant a la posició dempeus* cal aixecar-se del tot, perquè compti l'element. No es permet agafar-se per sota la barra (1 punt de penalització). Si s'agafen i s'aturen a posició d'esquadra, no compta el RC.
- **Categoria Cadet A**, en la *roda* cal tocar amb els 2 peus, perquè compti l'element.
- **Categoria Cadet A i B, Juvenil A i B**, en el *RC5. Equilibri: lliure*, no es permet l'equilibri en passé. S'ha de mantenir la posició durant 2", excepte en el cas de l'equilibri vertical.



- **Categoria Cadet B**, en el RC2. SG, es demana un *enllaç amb dos elements de dansa diferents*. No es permet salt amunt i no hi ha requisit d'obertura.
- **Categoria Cadet B, Juvenil A i B** en el RC4. *Un element acrobàtic sense vol*, sí que es permet rodaments: tombarella endavant, roda, remuntat, tombarella sense mans. No es permet vertical.
- **Categoria Juvenil A i B**, en la SG. *Un enllaç amb dos elements de dansa diferents*, un dels salts ha de ser de 180°.
- **Categoria Sènior**, en el RC3. *Un element acrobàtic sense vol*, sí es permet rodaments.
- **Totes les categories** que tinguin com a requisit àngel han d'acabar amb la cama que puja en equilibri davant perquè es compti el RC. En aquestes categories, quan s'indiquin graus d'obertura, si només s'especifiquen els graus, per exemple "a 90°", vol dir que, si es realitza exactament a 90°, no penalitza. En canvi, quan s'indica "mínim 90°", significa que si es fa a 90° sí penalitza, ja que l'objectiu és arribar al màxim possible. En tots dos casos, si l'obertura és inferior a 90°, el RC no compta.
- **En les categories** on el RC1 és *entrada lliure*, es pot fer qualsevol entrada, inclosa el cavallet amb recolzament facial.
- **En totes les categories**, el RC només comptarà en el primer intent de l'element.
- **En totes les categories** on s'indiquin graus d'obertura en una SG, quan s'especifiquen els graus, per exemple gambada a 160°, significa que si l'element es realitza exactament a 160° no penalitza. Si l'obertura és inferior, però com a mínim de 135°, el requisit compta igualment, aplicant-se les deduccions corresponents. El mateix criteri s'aplica quan l'obertura indicada és a 180°.
- **En totes les categories** s'ha de realitzar un moviment lateral (pas) 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'han d'executar amb els braços estirats. La flexió de braços comporta penalització.
- **En totes les categories,** la tombarella enrere s'ha d'executar amb les cames flexionades durant la pujada. La baixada pot realitzar-se amb les cames flexionades o estirades, i es permet posar les mans a terra durant aquesta fase.
- **En totes les categories,** la quarta i la quinta s'han d'executar amb els braços estirats, en cas contrari, el RC no compta. Es permet posar les mans a terra a la baixada i es pot fer amb les cames flexionades o estirades.
- **En totes les categories,** la *quinta* es pot baixar de la vertical amb els peus junts o separats.
- **En totes les categories,** el passatge de dansa i el salt lliure s'han de realitzar separatament.
- **En totes les categories,** el passatge de dansa ha d'incloure passos d'enllaç entre elements (doble pas, passos...).
- **En totes les categories,** s'ha d'incloure un moviment artístic tocant el terra (deduccions per presentació artística).
- **Categoria Prebenjamí B,** la sèrie acrobàtica *Roda, Roda* no s'ha d'acabar lateral.
- **Categoria Prebenjamí C,** en el *RC6. Pujar genolls recolzament mans al terra (pollo)*, s'ha de mantenir 2".
- **Categoria Benjamí A,** en el *RC2 la tombarella amb cames obertes* s'ha d'allargar endavant i no s'hi han de posar les mans per dins, perquè el RC compti.
- **Categoria Benjamí C,** en el *RC5. Tombarella endavant a la posició sapo o espagat frontal cos amunt 2"*, es permet fer també posició frontal.
- **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 amb el peu de recolzament (1r peu) i realitzar la tombarella enrere.
- **Categoria Aleví C,** en el *RC4. Voltereta finalitzant a posició d'espagat*, s'ha de passar per la posició de sapo.



- **Categoria Infantil A**, la sèrie acrobàtica *vertical pont d'una cama, roda, remuntat*, es permet passar la segona cama de la roda (sense recolzar a terra) per realitzar el remuntat. No es pot fer un pas entremig. Es recomana realitzar tots els elements amb la mateixa cama de recolzament.
- **Categoria Infantil A**, en el *RC4 la cadireta mig gir*, s'ha de realitzar des de dues cames.
- **Categoria Infantil C**, el *RC5* és des de la posició de cames obertes, realitzar una vertical amb tombarella, saltant i acabant la pujada amb cames obertes.
- **Categoria Cadet A**, en el *RC3* el passatge de dansa és *tirón + gambada* (Split 180°). S'ha de realitzar en el mateix ordre (primer tirón i després gambada).
- **Categoria Juvenil A**, el *RC1* és *rondada i quinta* (no paloma).
- **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 (si no l'han fet a la sèrie acrobàtica)
 - Roda repulsada
 - Roda sense mans
 - Mortal endavant
 - Peix

No es permet fer dos elements.

No es permet fer rondada o paloma d'una cama.

➤ MINITRAMPOLÍ:

- **Categoria Prebenjamí C**, des del minitrampolí fer un salt d'impuls abans de fer l'element a caure a la màrrega.

➤ BARRA FIXA:

- **Categoria Prebenjamí C**, el *RC1. Elevar cames flexionades cap el pit i mantenir 2"*, la posició ha de ser a 90°, si es fa per sobre no compta el RC.
- **Categoria Prebenjamí C**, en el *RC3. Dominada mantenir 2"*, es permet l'ajuda de l'entrenador/a per pujar a la dominada (no per aguantar-la/o en la posició).
- **Categoria Benjamí C**, es permet l'ajuda de l'entrenador/a per fer el canvi de dominada a posició de vela.



- **Categoria Aleví C**, el *RC1. Elevar cames a planxa*, es refereix a posició Uve (V).
- **Categoria Cadet i Juvenil C**, el *RC. Elevar cames flexionades cap el pit i mantenir 2"*, la posició ha de ser a 90° , si es fa per sobre o per sota no compta el RC.