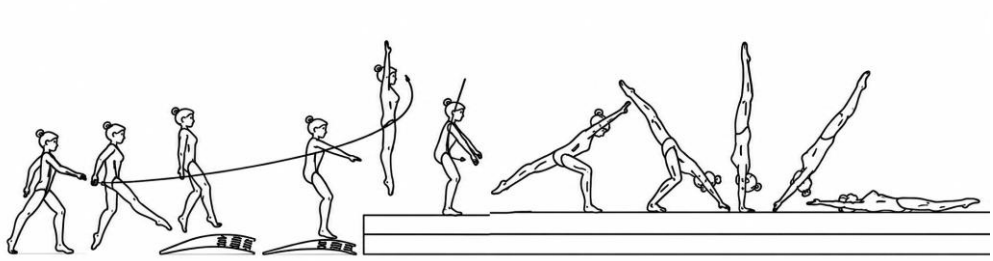
ACLARIMENTS TÈCNICS 2026-2027

Gimnàstica Artística

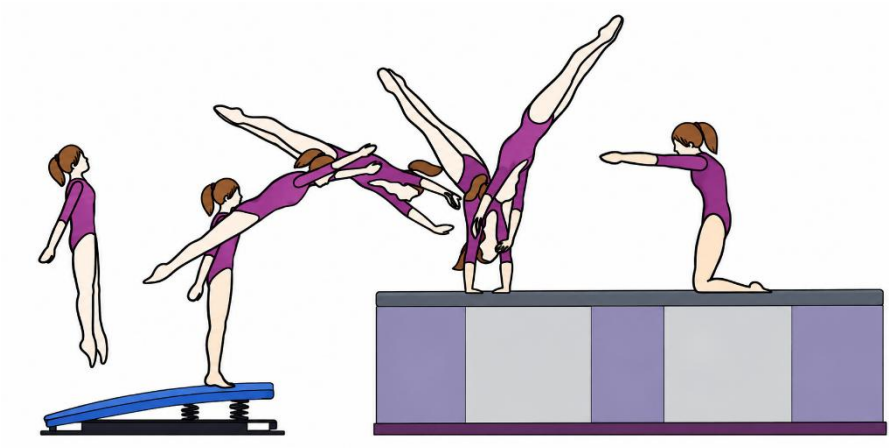
"Aquest Reglament serà d'aplicació a totes les activitats organitzades pel CONSELL DE L'ESPORT ESCOLAR DE BARCELONA, i, per tant, hi queden subjectes totes les persones i entitats que participin en l'esmentada organització."

➢ SALT:

- Categories **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 i pel costat 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 **Benjamí A i C** i **Aleví B** en l'entrada amb ½ gir, la gimnasta ha de realitzar una rotació de 180° abans del recolzament de les mans sobre la màrfega. Seguidament, després de la segona fase de vol, la recepció s'ha de fer de genolls, mantenint el maluc estès i evitant que els glutis contactin amb els talons.



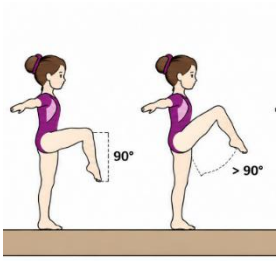
- En les categories **Benjamí A i C ,Aleví A,B i C, Infantil A,B i C, Cadet A,B i C i Juvenil A,B i C,** es poden realitzar les dues opcions d'exercici (els dos iguals o els dos diferents) i contarà el millor salt.

➢ PARAL·LELES ASIMÈTRIQUES:

- **Categoria Prebenjamí B,** la *posició agrupada* és a 90º.
- **Categoria Prebenjamí B,** *RC2***,** es permet acompanyar el o a la gimnasta fins a la posició de flexió. El/La gimnasta ha d'aguantar 2" sense ajuda i les mans han d'estar en pronació perquè el requisit compti.
- **Categoria Benjamí A,** la *sortida poltró* és sense volta enrere i sense mig gir.
- **Categories 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.
- **Categories Prebenjamí A, Benjamí B/A, Aleví A, Infantil B, Juvenil-Sènior B** *l'impuls enrere* compta encara que no arribi a l'horitzontal (s'aplicaran les deduccions corresponents per obertura).
- **Categoria Aleví B, Infantil A, Cadet B, Cadet A, Juvenil-Sènior A** *l'impuls enrere* cal que arribi, com a mínim, a l'horitzontal, perquè compti el requisit.
- **Categoria Cadet A,** el *R2: volta endarrere*, es pot fer a la BI o a la BS amb la sortida poltró. Si es realitza a la BI, *l'impuls enrere* ha d'arribar, com a mínim, a l'horitzontal perquè compti el requisit. En canvi, si es realitza a la BS, no és necessari arribar a l'horitzontal.
- **Categories Infantil A i Cadet B,** *en la sortida de ½ gir* , la presa durant el 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. Si el o la gimnasta realitza el mig gir sense mantenir almenys una mà en contacte amb la banda, el requisit comptarà, però s'aplicarà una deducció de 0,50 punts.
- **Categories Cadet A, Juvenil-Sènior A i B,** està permès flexionar braços al *temps de molí.*

➢ BARRA:

- **Categoria Prebenjamí B,** no s'ha de saltar en l'entrada, és un pas a pujar a la barra.
- **Categoria Prebenjamí B,** en el *RC4: Element individual*, els llançaments s'han de realitzar amb la cama flexionada, elevant el genoll a 90° de flexió de maluc perquè compti el RC. Es permet superar aquesta alçada.



- **Categoria Prebenjamí B**, en el *RC3: preparació de gir + avançar la cama passant per passé + relevé sobre els dos peus mantingut durant 2" + ½ gir*, cal tenir en compte que és la cama de darrere de la preparació de gir la que ha de passar per la posició de *passé* i acabar davant. Un cop en aquesta posició, s'ha de mantenir el *relevé* sobre els dos peus durant 2 segons i, seguidament, executar el ½ gir.
- **Categories Prebenjamí A i Aleví B,** en el *RC4: Element individual*, si es baixa el relevé entre els llançaments, hi ha una penalització, però el requisit compta. Si es baixa el relevé en els llançaments, no compta el requisit.
- **Categoria Benjamí A,** en l'*entrada* no es permet tocar el trampolí abans de fer el salt amunt.
- **Categoria Benjamí B**, els *llançaments endavant* s'han de realitzar amb el peu pla i assolir un mínim de 90° d'elevació de la cama. Es recomana superar els 90° per assegurar que s'assoleix l'alçada mínima exigida i evitar possibles penalitzacions.
- **Categoria Benjamí B,** en el *RC2: salt amunt a caure amb un peu-galop,* s'ha de realitzar un pas entre el salt en extensió a caure amb un peu, i el galop. La cama amb què es fa la recepció del salt ha de ser la mateixa amb què s'inicia el galop.

- **Categoria Aleví B,** l*'entrada* (cavallet) s'ha de realitzar des de dos peus. S'ha de fer recolzament facial (aturar-se) abans de passar la cama perquè compti el RC.
- **Categories Aleví A i Infantil B,** en la *tombarella a posició d'esquadra a mantenir 2",* es pot pujar de manera lliure (per darrere, per davant...). S'han d'agafar per sota la barra.
- **Categories Infantil A i Cadet A** en la *tombarella rodada* NO es permet agafar-se per sota la barra. Si s'agafen o s'aturen a posició d'esquadra, no compta el RC.
- **Categories 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.
- **Categories Cadet B, i Sènior** en el *RC2. SG,* es demana un *enllaç amb dos elements de dansa diferents*. No es permet salt amunt i no hi ha requisit obligatori d'obertura.
- **Categories Cadet A, Juvenil B/A,** en el *RC2. SG,* es demana un *enllaç amb dos elements de dansa diferents*, un d'ells amb obertura de 180 graus. No es permet salt amunt.
- **Categories Cadet B, Juvenil A i B, Sènior** en el *RC4. Un element acrobàtic sense vol*, sí que es permet rodaments: tombarella a posició d'esquadra, tombarella rodada, roda, remuntat, tombarella sense mans, tic-tac... No es permet vertical.
- **Categoria Sènior** pot fer *sortida* lliure (agrupat, roda, rondada, paloma, mortal...).
- **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. A partir de la categoria Prebenjamí A (inclosa), s'apliquen deduccions per manca d'obertura. En canvi, a Prebenjamí B, si la cama arriba a l'horitzontal (90°), no s'aplica cap penalització d'execució per obertura, tot i que es permet superar aquesta alçada. En totes les categories, si l'obertura és inferior a 90°, el RC no es comptabilitza.
- **En totes les categories** s'ha suprimit l'obligació de fer *Assamblé (45 º)* abans dels salts. No obstant, es pot seguir fent si algú ho desitja.

- **En les categories** on el RC1 és *entrada lliure,* es pot fer qualsevol entrada, inclòs el cavallet amb recolzament facial.
- **En totes les categories,** el RC només comptarà en el primer intent de l'element.
- **En totes les categories** s'aplicaran les deduccions d'obertura de la normativa UCEC en el requisit SG.
- **En totes les categories** s'ha de realitzar un moviment lateral amb pas sobre la barra d'equilibri. En el cas de la categoria Prebenjamí, cal que s'aprecïi un moviment lateral, però no s'aplicaran deduccions per presentació artística si no es realitza el pas.
- **En totes les categories** es pot fer contra-moviment de braços per fer un salt o un enllaç de salts. No es permet la parada o la doble flexió de cames.
- **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:** Les *tombarelles endavant i enrere* s'han d'executar amb els braços estirats. Qualsevol flexió dels braços comportarà una penalització. Pel que fa a la posició de les mans, aquestes han d'estar orientades cap endins. Si es col·loquen en posició de pont, el RC no es comptabilitzarà.
- **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 per a la baixada a terra i es pot fer amb les cames flexionades o estirades. La pujada ha de ser amb les cames estirades.
- **En totes les categories,** en 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 separadament.
- **En totes les categories,** el *passatge de dansa* ha d'incloure passos d'enllaç entre elements (*devoulé*, doble pas, 2 o 3 passos...). Si hi ha rítmica entre els elements del passatge de dansa, no comptarà el RC.
- **En totes les categories,** s'ha d'incloure un moviment artístic tocant el terra (deduccions per presentació artística).
- **En totes les categories,** entre els diferents requisits s'han d'incloure moviments artístics. En el cas de les categories Prebenjamí i Benjamí, en què la música és obligatòria, aquests moviments poden ser més curts, sense que això comporti deduccions per presentació artística.
- **Categoria Prebenjamí B,** la *sèrie acrobàtica 2* està composta per una *roda*, que finalitza amb els peus separats. Seguidament, el peu de darrere s'ajunta amb el de davant per executar una *boleta endarrere*, buscant tocar a terra amb els peus. A continuació, la gimnasta s'aixeca amb els peus junts i, seguint la direcció de la diagonal, simula l'enllaç lateral abans d'executar una segona roda.
- **Categoria Prebenjamí B,** *en el RC3: passatge de dansa*, es recomana realitzar un pas o passos entre el doble pas i el galop (deduccions per presentació artística).

- **Categoria Prebenjamí B,** *en el RC5: element individual*, s'ha de marcar la posició d'obertura (no cal aguantar 2"). Es pot afegir algun moviment artístic en acabar el RC i utilitzar-ho com a final.
- **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**, *a la sèrie acrobàtica 1*, en la roda amb repulsió de braços, la segona cama s'ajunta amb la cama de recolzament (sense passos).
- **Categories Benjamí C, i Aleví C** en el *RC5: equilibri,* els 2" s'han d'aguantar en l'última posició que es marca.
- **Categoria Aleví C,** en el *RC4: Voltereta finalitzant a posició d'espagat*, s'ha de passar per la posició de sapo.
- **Categoria Aleví A,** en *el RC5: element individual*, la segona cama del tic-tac no pot tocar o recolzar-se al terra, s'ha d'aguantar.
- **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 B,** en el *RC4 el salt individual* és lliure. Pot ser amb o sense gir (No està permès fer galop ½ gir, gambada o salt en extensió ½ gir).
- **Categoria Infantil C,** el *RC5* és la posició de *preparació del molí a terra*: planxa amb una mà i cama al lateral. S'ha de mantenir durant 2".
- **Categoria Cadet A,** en el RC3 el *passatge de dansa* és *tirón + gambada*. S'ha de realitzar en el mateix ordre (primer tirón i després gambada).
- **Categoria Cadet B** el *RC5: element individual*, pot ser paloma d'1 cama (si no l'han fet abans), paloma de dues cames, quinta o remuntat endarrere.
- **Categoria Cadet A i B** *en el RC4: salt individual 180 graus* **,** NO es permet fer salt en extensió amb mig gir.
- **Categoria Cadet C,** el *RC6: element individual*, és lliure, amb o sense vol. No poden fer paloma de 2.

- **Categoria Juvenil A i B en el** *RC4 salt individual 360 graus,* SÍ es permet fer salt en extensió 360 graus (pirueta).
- **Categories Juvenil A i B i Sènior:** per complir *RC5. Un element acrobàtic amb o sense 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 o roda sense mans
    - Peix
    - Remuntat endarrere o vertical pont d'una cama o tic-tac
    - Quinta

  No es permet fer dos elements acrobàtics seguits per a complir aquest RC o un element fet abans prèviament. Tampoc es permet vertical, vertical ½ gir, tombarella o vertical tombarella.
- **Categoria Juvenil C,** *en el RC5:equilibri*, les cames poden pujar des d'un salt o arrossegant-se.

➢ MINITRAMPOLÍ:

- **Categoria Prebenjamí C,** des del minitrampolí fer un impuls de braços seguit del salt amunt o agrupat a caure a la màrfega.
- **A partir de Benjamí C (inclosa),** el salt és amb carrera, màxim de 20 metres.
- **En la categoria Juvenil C,** el salt lliure pot tenir com a màxim 1 gir de rotació.
- **En totes les categories,** es poden realitzar les dues opcions d'exercici (els dos iguals o un de cada) i comptarà el millor salt.

➢ BARRA FIXA:

- **Categoria Prebenjamí C,** el *RC1: Elevar cames flexionades cap al pit i mantenir 2",* la posició ha de ser a 90º, si es fa 10 graus per sobre o per sota 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. No cal aguantar 2" en la posició de la dominada.
- **Categoria Aleví C,** el *RC1.Elevar cames a planxa*, es refereix a posició Uve (V).
- **Categories Benjamí C i Infantil C,** el *RC1: Elevar cames a ½ planxa*, es refereix a posició d'escaire (cames estirades a 90 graus).
- **Categories Cadet i Juvenil C,** el *RC: Elevar cames flexionades cap el pit i mantenir 2",* la posició ha de ser a 90º, si es fa per sobre o per sota no compta el RC.