

ACLARIMENTS TÈCNICS 2023-2024

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 Aleví B** s'ha de recepcionar el salt amb els braços davant per seguidament fer un pas pujant els braços fins a les orelles, per allargar i fer la vertical a caure amb el cos bloquejat. **No 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:

- **Categoria Prebenjamí A** el/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 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/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 $\frac{1}{2}$ 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-Sènior A i B** està permès doblegar braços al temps de molí.

➤ BARRA:

- **Categoria Prebenjamí A i B** s'ha de fer una (1) passada de barra.
- **Categoria Prebejamí B**, la SG ha de ser un doble pas amb cada cama.
- **Categoria Prebenjamí B**, en el RC3, *preparació de gir: elevació en relevé sobre els 2 peus*, la cama de darrere de la preparació de gir s'ajunta darrere del peu de davant per aguantar a relevé.



- **Categoria Prebenjamí A i Benjamí B**, en el RC3, *½ gir en relevé*, s'ha de **realitzar preparació de gir** i la cama de darrera passa a davant per fer el ½ amb relevé.
- **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 i Juvenil 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 (**1 punt** de penalització).
- **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. ~~El CEEB també permet fer les tombarelles enrere amb cames estirades.~~ No es permet posar les mans a terra a la baixada de la tombarella enrere (si es posen No RC).
- **En totes les categories** la quarta i la quinta es permet posar les mans a terra a la baixada.
- **Categoria Prebenjamí B**, el RC5, *gir 180º en relevé*, s'ha d'executar preparació de gir i la cama de darrera passa endavant per fer el ½ gir en relevé.



- **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 punts.
 - **Categoria Benjamí B**, el RC3 i RC4 s'han d'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 Aleví B**, el RC6, es permet fer la **vertical pont d'una o de dues cames**.
 - **Categoria Infantil A** la sèrie acrobàtica *vertical pont d'una cama, roda, remuntat*, es permet passar la segona cama de la roda (**es permet recolzar la punta del peu, no tot el peu**) per realitzar el remuntat. No es pot fer un pas entremig. Es recomana realitzar toits 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 s'ha de fer **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* es pot baixar de la vertical amb peus junts o separats. Es permet posar les mans a terra a la baixada de la quinta.
 - **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.