

Annex Gimnàstica Artística Femení Nivell B
Curs 2010 – 2011
Pàgina 1 de 4

Data de publicació: 02 de juliol de 2010
Canvis respecte curs 2009 - 2010

BENJAMÍ FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzarà un salt.		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí - Posició incorrecta del cos, braços i cames - No bloquejar el cos durant el salt - No controlar la recepció amb semiflexió de cames Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
		1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Pujar sobre un peu a la punta de la barra 2. Assamble i salt en extensió 3. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat). 4. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra) 5. Angel 2" 6. Sortida: Salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" - La manca d'un l'element - La manca d'un element dins d'un enllaç - Manca de ritme en els enllaços - Només una passada de barra Penalitzacions generals codi FIG	- Barra baixa - Un trampolí - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, salt i tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella endarrere a gatzeneta i tombarella endarrere a recolzar amb cames obertes. 4. Passatge de dansa: Galop, doble pas, galop. 5. Gambada. 6. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat).	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt - La manca d'un element - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. - La manca de ritme en els enllaços - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria. - Espai: 12 x 6
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

Annex Gimnàstica Artística Femení Nivell B
Curs 2010 – 2011
Pàgina 2 de 4

Data de publicació: 02 de juliol de 2010
Canvis respecte curs 2009 - 2010

ALEVÍ FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb un peu al trampolí, recolzant els dos peus al calaix del plint i realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzarà un salt.		- No coordinar la batuda amb els dos peus al calaix 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames sobre el plint. fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció en semiflexió de cames. fins 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Dos calaixos de plint. - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet. 2. Llançament de la cames endavant (dreta i esquerra). 3. 1/2 gir en passé i seguir a 1/2 gir en relevé (mateix costat). 4. Doble pas, galop. 5. Àngel 2". 6. Sortida: Salt en extensió amb mig gir a la punta de la barra.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element +1p - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només una passada de barra 0,50p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra mitja (80 cm) - Un trampolí - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, salt amb mig gir, tombarella endarrere. 2. Roda, roda, 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), galop, doble pas. 4. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat). 5. Sissone. 6. Vertical tombarella, salt, tombarella endavant.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0'50 - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria. - Espai: 12 x 6
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

Annex Gimnàstica Artística Femení Nivell B
Curs 2010 – 2011
Pàgina 3 de 4

Data de publicació: 02 de juliol de 2010
Canvis respecte curs 2009 - 2010

INFANTIL FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Temps de paloma: recolzant un peu al trampolí, temps de paloma passant per la vertical. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzarà un salt.		Entrada de paloma : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 -Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Dos calaixos de plint. - Una petita màrrega per cobrir els calaixos. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Entrada: Des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra. 2. Llançament de cames endavant i endarrere (dreta i esquerra). 3. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé (mateix costat). 4. Doble pas, assamble, sissone. 5. Angel 2" 6. Sortida: Salt agrupat	0'30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç +1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només dues passades de barra 0,50p -Penalitzacions generals codi FIG	- Barra alta: 1,20 m. - Alçada màrregues sota la barra i sortida: 20 cm. - Un trampolí -Temps: de 50" a 1' - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i tombarella endarrere. 2. Vertical pont de dues cames, vertical tombarella. 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), doble pas, galop. 4. Gir 360° 5. Galop amb 180°. 6. Vertical pont d'una cama, roda, roda (sense pas al mig).	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal. c/v 0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de l'enllaç +1p o passatge de dansa. c/v 0,30 - La manca de ritme en els enllaços - Penalitzacions generals codi FIG	- Composició i música lliure - Temps màxim 1' a 1' 10" - Espai: 12 x 12
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

CADET-JUVENIL FEMENÍ NIVELL B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzarà un salt.		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 -Penalitzacions generals codi FIG.	- Un trampolin - Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm.
		1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1.Entrada: Des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra. 2. Vertical mínim a 45º 3. Sissone, sissone 4. Gir 360º 5. Angel 2". 6. Sortida: Rondada, mans a la punta de la barra.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No arribar la vertical a 45º v. de l'element+1p - No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un element v. de l'element +1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 -Només dues passades de barra 0,50p -Penalitzacions generals codi FIG	-Barra alta: 1,20 m. - Alçada màrregues sota la barra i sortida: 20 cm. - Un trampolí -Temps: de 1' a 1'10" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i quarta. 2. Vertical pont d'una cama, roda, roda. (sense pas al mig) 3. Passatge de dansa: gambada, doble pas gambada (split 180º). 4. Galop amb 360º. 5. Gir 360º 6. Roda, remuntat d'una cama (sense pas al mig).	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	-No realitzar les línieis acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal. c/v 0,50 -Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt. c/v 0,50 - La manca d'un element . valor de l'element +1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. valor de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30 -Penalitzacions generals codi FIG	- Composició i música lliure - Temps: de 1' a 1' 15" - Espai 12 x 12
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts