

Annex Gimnàstica Artística Masculí
Curs 2010 – 2011
Pàgina 1 de 4

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

BENJAMÍ MASCULÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>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 màrrega en posició de recepció (cames amb semiflexió i braços davant amb posició obliqua)</p> <p>Es realitzarà un salt.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos calaixos de plint. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm. - Un trampolí.
		2,00 p	10,00 punts	Valor Total 12,00 punts
MINITRAMPOLÍ	<p>Salt vertical Batuda amb un peu sobre un calaix de plint per recolzar amb els dos peus al minitrampolí i salt amb vertical amb braços a l'alçada de les orelles i cos bloquejat per caure a la posició dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada.</p> <p>Es realitzarà un salt</p> <p>Carrera de 10 m</p>		<ul style="list-style-type: none"> - No coordinar la batuda amb moviment de braços fins 0,50 - No realitzar el moviment de braços correctament fins 0,50 - No mantenir el cos bloquejat durant el salt 0,50 - Posició incorrecta en la recepció del salt 0,50 	<ul style="list-style-type: none"> - Un calaix de plint. - Un minitrampolí. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		2,00 p	10,00 punts	Total 12,00 punts
TERRA	<p>1. Roda, roda, roda .</p> <p>2. Tombarella endavant, salt mig gir, tombarella endarrere.</p> <p>3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra).</p> <p>4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X".</p> <p>5. Tombarella endavant a posició de gatxoneta i tombarella endavant a posició sapo 2".</p> <p>6. Àngel 2"</p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 5 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres passes en carrera abans de l'avansalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG 	<ul style="list-style-type: none"> -12 x 6 metres -Temps de l'exercici: 45"
		3,00 p	10,00 punts	Valor total 13,00 punts

Annex Gimnàstica Artística Masculí
Curs 2010 – 2011
Pàgina 2 de 4

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

ALEVÍ MASCULÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 10 m. Temps de paloma: Recolzant un peu al trampolí, temps 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.</p> <p>L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.</p> <p>Es realitzarà un salt</p>		<p>Entrada de paloma: - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt Fin 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50</p> <p>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</p> <p>Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50</p> <p>-Penalitzacions generals codi FI</p>	<p>- Un trampolí</p> <p>- Dos calaixos de plint .</p> <p>- Una petita màrrega per cobrir els calaixos.</p> <p>- Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
		2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
MINITRAMPOLÍ	<p>Salt agrupat Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans als genolls en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzarà un salt.</p> <p>Carrera de 10 m</p>		<p>No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 Posició agrupada incorrecta 0,50</p>	<p>- Un minitrampolí.</p> <p>- Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
		2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
TERRA	<p>1. Rondada, salt extensió, quarta (braços estirats). 2. Tombarella endavant, salt mig gir, tombarella endarrere. 3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra). 4. Vertical tombarella amb cames obertes a la posició "X". 5. Tombarella endavant a posició de gattoneta i tombarella endavant a posició sapo 2". 6. Àngel 2"</p>	<p>0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50</p>	<p>- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 5 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres 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'un enllaç. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30</p> <p>- Penalitzacions generals codi FIG</p>	<p>- 12 x 6 metres</p> <p>- Temps de l'exercici 1'</p>
		3.00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

Annex Gimnàstica Artística Masculí
Curs 2010 – 2011
Pàgina 3 de 4

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

INFANTIL MASCULÍ

	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 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 Flg	- Dos trampolins - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20m
		2,50p	10,00 punts	Total 12,50 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt: Carpa amb cames obertes Salt vertical amb braços a la alçada de les orelles obrint cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzarà un salt. Carrera 12 m		No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 Posició carpada incorrecta 0,50	-Un minitrampolí. -Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt extensió, quinta (braços estirats). 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama. 3. Paloma de dues. 4 .Peix . 5. Àngel 2". 6.Vertical pont de dues cames, tombarella endavant, vertical tombarella des de peus junts i cames semiflexionades	0,50 0,50 0'50 0,50 0'50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres passes de 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 línia acrobàtica. v. de l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi Flg	- 12 x 12 metres - Temps de l'exercici 1'
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

Annex Gimnàstica Artística Masculí
Curs 2010 – 2011
Pàgina 4 de 4

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

CADET-JUVENIL MASCULÍ

	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.		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames 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 Flg.	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20m
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzarà un salt.	2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt: Peix Salt endavant desplaçant els talons endarrere i amunt provocant la rotació del cos en extensió, per arribar en posició de vertical a la màrrega tot recolzant les mans i rodar la tombarella endavant.		- No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Posició incorrecta del cos braços i cames fins 0,50 - Manca d' extensió del cos fins 0,50 - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50	- Un minitrampolí. - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzarà un salt. Carrera 12 m	2,50 p	10,00 punts	Valor Total 12,50 punts
TERRA	1. Rondada, flic flac, quinta (braços estirats).	0,50	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element +1p	- 12 x 12 metres - Temps de l'exercici: 1' a 1'10"
	2. Paloma d'una, paloma de dues.	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50	
	3. Vertical tombarella a la posició de gatxoneta i vertical tombarella des de peus junts i amb cames semiflexionades.	0,50	- Realitzar més de tres passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	
	4.Peix	0,50	- La manca d'un element v. de l'element +1p	
	5. Àngel 2"	0,50	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica. v. de la línia +1p	
	6.Rondada, carpa.	0,50	- La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30	
			-Penalitzacions generals codi Flg.	
		3,00 p	10,00 punts	Valor total 13,00 punts