

Jocs Esportius Escolars de Catalunya

REGLAMENT DE  
GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Curs 2017-2018

**Comitè de Gimnàstica Artística**

## ÍNDEX

### ELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

#### LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

##### **REGLA NÚM. 1: L'ESPORT**

- Art. 1 – La Gimnàstica Artística
- Art. 2 – Modalitats i nivells convocats

##### **REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS I MATERIAL**

- Art. 3 – Característiques de la instal·lació
- Art. 5 – Equipament tècnic
- Art. 5 – Material

##### **REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC**

- Art. 6 – Gimnastes
- Art. 7 – Indumentària de competició
- Art. 8 – Personal tècnic

##### **REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I TUTOS/ES DE JOC**

- Art. 9 – Comitè Organitzador
- Art. 10 – Tutors/es de joc

##### **REGLA NÚM. 5: ELS VALORS DE L'ESPORT**

##### **REGLA NÚM. 6: REGLES GENERALS**

- Art. 11 – Avaluació dels exercicis
- Art. 12 – Faltes i penalitzacions generals
- Art. 13 – Reconeixement dels elements tècnics
- Art. 14 - Recull de salts per barra i terra

##### **REGLA NÚM. 6: APARELLS**

- Art. 15 – Salt
- Art. 16 – Barra
- Art. 17 – Terra
- Art. 18 – Minitrampolí

## ELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

*Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC) és un programa planificat i dirigit pel Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya, mitjançant el Consell Català de l'Esport, i el Departament d'Ensenyament, que té com a objectiu principal impulsar un model d'esport escolar educatiu i participatiu que inclogui també els vessants recreatiu i competitiu.*

*Aquesta pràctica esportiva ha de permetre la màxima participació entre la població escolar, de manera especial de l'alumnat de secundària i l'alumnat nouvingut, i fer-la compatible amb la transmissió de valors educatius i cívics. S'estructura per grups d'edat en funció dels cicles d'educació primària i secundària, tenint en compte que el motor de l'esmentada pràctica esportiva hauria de ser el centre educatiu.*

*Aquest programa preveurà actuacions que fomentin de manera activa la participació de més noies en la pràctica esportiva*

*També caldrà fer accions específiques per a l reconeixement i la promoció dels valors educatius de l'esport així com el foment de l'adquisició d'hàbits saludables amb la col·laboració d'entitats que els impulsin, a fi de promoure'n la difusió tant entre els/les escolars i les famílies com entre el personal tècnic i dirigent.<sup>1</sup>*

*El Departament d'Ensenyament i el Consell Català de l'Esport encomanen als consells esportius l'organització i el desenvolupament de les diferents actuacions dels Jocs esportius escolars de Catalunya, sota la coordinació general de la Unió de Consells Esportius de Catalunya, sempre d'acord amb les directrius establertes en aquest annex.<sup>2</sup>*

## LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

Tots els esports necessiten d'unes regles que els regeixin i permetin la seva pràctica.

Cal un esforç per part de tots els agents implicats (esportistes, personal tècnic, Tutors/es de joc, pares i mares, espectadors/es, etc.) en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el *conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.*<sup>3</sup>

*L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.*<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Punt 1 de les Directrius dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, Annex de la Resolució PRE/2272/2011, de 29 de setembre, per la qual es desenvolupen els programes de l'esport escolar a Catalunya, DOGC 5977 – 4.10.2011

<sup>2</sup> Punt 2 de les Directrius dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, Annex de la Resolució PRE/2272/2011, de 29 de setembre, per la qual es desenvolupen els programes de l'esport escolar a Catalunya, DOGC 5977 – 4.10.2011).

<sup>3</sup> TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. *Diccionari general de l'esport* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia, cop. 2010. (Diccionaris en Línia)

<sup>4</sup> Punt 4.2.1 de les Directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu, Annex de la Resolució VCP/3989/2010, de 10 de desembre de 2010, per la qual es dona publicitat a les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu.

Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya és un programa de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya

## REGLA NÚM. 1: L'ESPORT

### Art. 1 – La Gimnàstica Artística

Gimnàstica artística: Modalitat de gimnàstica de competició que es caracteritza per la realització de seqüències de moviments en diferents aparells i en els que l'elegància, la destresa i l'acrobàcia son les seves característiques principals.

Aquesta modalitat exigeix unes certes qualitats físiques com l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació i la força, que es van desenvolupant progressivament, al llarg del temps.

En l'apartat emocional, ajuda a modelar certs aspectes psicològics, com la concentració, el valor, la tenacitat, la tolerància i la frustració, així mateix promou el caràcter social, com la companyonia, la solidaritat, i el respecte a l'adversari.

Els aparells convocats són els de Salt de poltre, Barra d'equilibri i Terra en la competició femenina, i Mini trampolí, Salt de poltre i Terra en la competició masculina.

### Art. 2 – Modalitats i nivells convocats

Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya preveu la convocatòria de les competicions masculina i femenina, aquesta dividida en dos nivells: nivell A i nivell B.

Les dues competicions contempen la convocatòria de les modalitats individual i d'equips.

## REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS i MATERIAL

### Art. 3 – Característiques de la instal·lació

Els espais on es realitzen les competicions de gimnàstica artística han de ser superfícies planes, de parquet o sintètiques, i que poden tenir una capa de pintura plàstica, poliuretà, etc., sempre i quan es pugui dur a terme l'esport amb normalitat.

- Pavelló cobert amb una pista de 3/3. Utilitzar 1/3 de pista per l'escalfament general de les diferents categories. La separació de la resta de la competició, s'haurà de fer baixant la cortina o col·locant altres elements separadors (bardisses, tanques, etc..)
- Capacitat mínima per 250 persones.

La instal·lació on es realitzi la competició haurà d'estar proveïda de vestidors per als/a les gimnastes, lavabos pel públic assistent, i també grades, cadires, o un espai similar on es pugui situar el públic i així no interfereixi en les tasques a realitzar pels esportistes i els entrenadors i entrenadores.

L'entitat organitzadora haurà de disposar de taula i cadires pels Tutors/es de joc, i les haurà de situar a un lloc de la pista on puguin realitzar correctament i sense interferències la seva tasca. A més, haurà d'haver una taula al costat de la megafonia pel comitè i l'organització.

### Art. 4 – Equipament tècnic

- 4/5 trampolins homologats (1/2 zones de salt).
- 3/4 màrfegues protectores de 40cm d'alçada x 3m de llarg x 2m d'ampla (1/2 zones de salt).
- Màrfegues per cobrir sota la barra alta, entrada i sortida de 20cm d'alçada i 7 màrfegues primes per sota la barra baixa, més sortida i entrada.
- Un mini trampolí
- Un terra de 12mx12m i separadors per fer dos terres de 12mx6m.
- Una barra baixa i una barra alta (alçada: d'1m a 1,20m).

Aspectes importants a tenir en compte:

- Assignar lloc d'entrada i sortida de pista pels/per a les gimnastes.
- Taula de Tutors/es de joc a distància suficient per veure tot l'exercici.
- Zones d'escalfament i "espera" a un costat de la pista o en una sala independent.
- Evitar el trànsit de gent per davant o darrera de l'àrea de competició.

#### Art. 5 – Material

- Megafonia
- Taula per les Tutors/es de joc
- Fulls de puntuació

### REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC

#### Art. 6 – Gimnastes

##### 1. Drets

- Garantir a la gimnasta el dret a ser jutjada de forma correcta, justa i d'acord a les estipulacions del codi.
- Disposar dels aparells i material apropiat per a la competició.
- La màrrega de sortida de barra no es pot moure.
- Amb l'autorització del comitè organitzador de la competició, la gimnasta pot repetir l'exercici complet, en cas què hagi estat interromput per raons fora del seu control o responsabilitat.
- Cada gimnasta té dret a un temps d'escalfament:
  - Salt: 15" per gimnasta, amb un màxim de dos salts.
  - Barra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
  - Terra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
- La finalització del període d'escalfament s'indicarà per megafonia.
- Si en aquell moment la gimnasta es troba sobre l'aparell, pot finalitzar l'element o seqüència començada.
- A continuació del període d'escalfament o durant la pausa de la competició, l'aparell es pot preparar però no utilitzar.

##### 2. Deures

- A l'inici de l'exercici la gimnasta ha de presentar-se adequadament (aixecant la mà) reconeixent d'aquesta manera a la jutge de l'aparell, igualment al finalitzar l'exercici.
- No pot iniciar l'exercici fins que la jutge li faci un senyal ben visible.
- Ha de començar l'exercici dins dels 30" després del senyal de la jutge.
- Després d'una caiguda de la barra té 10" per tornar a pujar a la mateixa i seguir l'exercici.
- Ha d'evitar qualsevol comportament indisciplinat.
- No pot abandonar la sala de competició sense notificar-ho a la jutge de l'aparell.
- No pot parlar amb les Tutors/es de joc en actiu durant la competició.

#### Art. 7 – Indumentària de competició

##### 1. Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que no sigui transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.

- Els embenats han de ser de color beix.
  - L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.
2. Indumentària masculina:
- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
  - Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.

#### Art. 8 – Personal tècnic

##### 1. Deures:

- Tot entrenador/a ha de conèixer el codi de puntuació i ha d'actuar d'acord a les normes establertes.
- S'ha de comportar de forma justa i esportiva durant tota la competició.
- No pot enraonar directament amb el/la gimnasta, fer senyals, cridar o animar durant l'exercici.
- Assistir a la gimnasta o equip durant el període d'escalfament en tots els aparells.
- No té permès obstruir la visió de les Tutors/es de joc a l'hora de retirar el trampolí.
- No pot reclamar a la jutge sobre la nota de l'exercici.
- Col·laborar en el bon funcionament de la competició.

### **REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I TUTOS/ES DE JOC**

#### Art. 9 – Comitè Organitzador

##### 1. Funcions

- Decidir les dates i seus de les competicions.
- Proporcionar les instal·lacions, equipament tècnic i material per a la competició.
- Elaborar els ordres de sortida.
- Sol·licitar els/les tutors/es de joc necessaris pel correcte desenvolupament de la jornada.
- Elaborar i publicar les classificacions.
- Vetllar pel correcte desenvolupament de l'activitat.
- Com a màxim responsable, resoldre qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

#### Art. 10 – Tutors/es de joc

##### 1. Deures

- Haver participat i superat amb èxit el curs de tutors/es de joc realitzat per la UCEC.
- Arribar 30 minuts abans de l'inici de la competició.
- Participar a la reunió de tutors/es de joc abans de la competició.
- Utilitzar l'uniforme establert per la UCEC.
- Preparar a consciència els aparells designats.
- Portar els fulls de puntuació necessaris, així com la normativa tècnica i el reglament.
- Avaluar cada exercici amb celeritat, evitant al màxim retardar innecessàriament la durada de la jornada, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici a la gimnasta.
- El/la tutor/a és l'únic/a i absolut/a responsable de la seva nota.
- Registrar el contingut complet de l'exercici en anotació simbòlica.
- Avaluar el màxim contingut de l'exercici (nota D) i aplicar les corresponents deduccions per: faltes generals, faltes d'execució específiques de l'aparell i de presentació artística (nota E).
- Realitzar les deduccions d'execució en dècimes de punts: 0.10, 0.30, 0.50, 0.80.
- Facilitar un registre personal per escrit de les seves avaluacions de tots els exercicis.
- Guardar els seus fulls de puntuació durant tota la temporada per si hi ha alguna reclamació.

## REGLA NÚM. 5: ELS VALORS DE L'ESPORT

Les accions bàsiques d'aplicació obligatòria per a les diferents competicions de gimnàstica artística, queden recollides en el quadre següent:

	Modalitat individual i grups
<b>Salutació inicial i final dels esportistes als tutors de joc</b>	<p>Els participants abans de l'inici de l'escalfament específic de l'aparell, quan el tutor de joc revisi la relació de participants, saludarà al tutor de joc.</p> <p>Abans d'iniciar l'execució dels diferents exercicis, un cop rebí l'autorització del/ de la tutor/a de joc el/la saludarà abans d'iniciar la seva actuació.</p>
<b>Salutació inicial i final dels esportistes al públic</b>	<p>Després de l'escalfament general, quan els participants es dirigeixin cap a l'aparell de la primera rotació de la competició, durant la desfilada saludaran al públic.</p> <p>Un cop finalitzada les diferents rotacions de la competició, i abans del lliurament de guardons, els participants faran la desfilada final. Un cop acaba, amb tots els participants aturats al centre de la pista se saludarà al públic assistent.</p>
<b>Puntualitat durant la competició</b>	<p>Els participants han d'arribar a la instal·lació esportiva amb la suficient antelació per estar preparat per iniciar l'escalfament general 10' (deu) minuts abans de l'hora fixada per a l'inici d'aquest.</p> <p>L'esportista ha d'estar preparat al seu lloc, per executar el seu exercici, dues actuacions abans de la seva.</p>
<b>Equipament adequat per a la pràctica esportiva</b>	Veure l'article 7 del Reglament.

## REGLA NÚM. 6: REGLES GENERALS

### Art. 11 – Avaluació dels exercicis

#### 1. Contingut

Nota D: els exercicis dels JEEC contenen només els requisits de composició.

#### 2. Requisits de composició (RC)

Són els elements obligatoris que cada gimnasta ha de realitzar en el seu exercici.

#### 3. Enllaços directes

Són aquells en que els elements es realitzen sense interrupció o detenció entre els elements. Si pel contrari es fa: un pas extra, un toc de peu a la barra, un desequilibri, un balanceig addicional de braç/cama, o la línia acrobàtica no està enllaçada, no es considera enllaç directe.

El reconeixement d'un enllaç directe a barra i a terra s'ha de fer en benefici de la gimnasta.

#### 4. Realització de l'exercici

Nota E (execució):

- Amb la perfecció de l'execució i presentació artística pot obtenir una nota màxima de 13.00 punts.
- Inclou les penalitzacions per faltes d'execució, de presentació artística i les específiques de cada aparell.

#### 5. Càlcul de la nota final

Nota D + Nota E = Nota Final

### Art. 12 – Faltes i penalitzacions generals

#### 1. Faltes d'execució (nota E)

Aspecte tècnic	Penalització
Flexió de braços o genolls	c/v fins 0.50
Separació de cames o genolls	c/v fins 0.30
Cames creuades durant els elements amb gir	c/v 0.10
Insuficient alçada dels elements	c/v fins 0.30
Desviació de la direcció recta (salt, terra, sortida de barra i minitrampolí)	c/v 0.10
Vacil·lació durant l'execució dels elements i moviments	c/v 0.10
Intent d'element, però sense fer-lo (carrera buida)	c/v 0.30p
Col·locació del cos i posició de les cames en els elements (no dansa) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alineació del cos</li> <li>▪ Peus no estirats / relaxats</li> <li>▪ <i>Split</i> insuficient en elements acrobàtics (sense vol)</li> </ul>	c/v 0.10 c/v 0.10 c/v fins 0.30
Falta de requisits tècnics en elements de dansa	c/v fins 0.50
Precisió (clara posició de començament i de final)	c/v 0.10
Sortida molt a prop de l'aparell (barra)	0.30
<b>Faltes en la recepció (tots els elements incloses les sortides):</b> Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de 0,80	
Cames separades en la recepció	c/v 0.10
Moviments addicionals de braços	0.10
Pèrdua d'equilibri	c/v fins 0.30
Passos extres, petit salt	c/v 0.10
Pas o salt molt gran (més d'un metre)	c/v fins 0.30
Falta de postura del cos	c/v fins 0.30
Gatzoneta fonda	c/v 0.50
Recolzament amb 1 o 2 mans a la màrrega o aparell	c/v 1.00
Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrrega	c/v 1.00
Caiguda a sobre o contra l'aparell	c/v 0.1.00
Falta de recepció dels elements amb els peus primer	c/v 0.1.00



## 2. Faltes de composició (nota D)

Aspecte tècnic	Penalització
Enllaç amb caiguda (barra i terra)	No RC + 0.50 de la NF
Recepció d'un element: no es realitza amb els peus primer o en la posició establerta c/v.	No RC + 0.50 de la NF
Impuls fora de les línies del terra ( <i>totalment fora</i> )	No RC + 0.50 de la NF
Falta de presentació davant la Tutora de Joc (abans o després de l'exercici)	0.30 de la NF
Ajuda de l'entrenadora (en qualsevol aparell)	1.00 de la NF + No RC + 0,50 de la NF
Presència no permesa d'un entrenador/a	0,50 de la NF
Manca d'un element	No RC + 0.50 de la NF
Manca d'un element dins una línia acrobàtica o passatge de dansa	No RC + 0.50 de la NF
<b>Irregularitats en els aparells:</b>	
▪ Pujar o baixar la mida dels aparells sense autorització	0.50 de la NF
▪ Col·locació del trampolí sobre superfície no permesa	0.50 de la NF
▪ Utilització de màrfegues suplementàries no permeses	0.50 de la NF
Moure la màrfega de recepció a un costat no permès (barra)	0.50 de la NF
<b>Comportament de la gimnasta:</b>	
▪ Mallots no idèntics en un equip	0.30
▪ Indumentària incorrecta (mallot, joies, color embenat)	0.30
▪ Competir en ordre de pas incorrecte	1.00
▪ Endarreriment o interrupció de la competició injustificats	0.30
▪ Conducta antiesportiva	0.30 de la NF
▪ Permanència no autoritzada a la zona de l'aparell	0.30 de la NF
Parlar amb les tutors/es de joc actives durant la competició	0.30 de la NF
<b>Cronòmetre</b>	
▪ Excedir-se en el temps d'escalfament després de l'avis	0.30 de la NF
▪ No començar durant els 30" després de la senyal de la Tutora de Joc	0.30 de la NF
▪ Començar l'exercici sense el senyal del Tutor/a	0.30 de la NF
Excedir-se en el temps entremig després d'una caiguda (barra)	No vàlid Exercici finalitzat
<b>Comportament de l'entrenador/a:</b>	
▪ Conducta antiesportiva (en tota la competició)	1 <sup>a</sup> cop amonestació, 2 <sup>a</sup> cop expulsió.
▪ Endarreriment o interrupció injustificada de la competició	1.00p a la gimnasta
▪ Parlar amb les tutors/es de joc actives durant la competició	1.00p a la gimnasta
▪ Dirigir-se a les tutors/es de joc mostrant gravacions dels exercicis	Expulsió zona competició
▪ Gravar amb el mòbil dins l'àrea de competició	1 <sup>o</sup> cop, amonestació 2 <sup>a</sup> cop expulsió

### Art. 13 – Reconeixement dels elements tècnics

#### 1. Tots els aparells

##### a) Posicions del cos:

- Agrupada: Menys de 90° en els angles de malucs i genolls en els elements de dansa.
- Carpada: Menys de 90° en el angle de malucs en elements de dansa.
- Estesa: Totes les parts dels cos alineades.

##### b) Caigudes en la recepció:

- Amb recepció de peus primer: es dona el RC
- Sense recepció dels peus primer: no es dona el RC

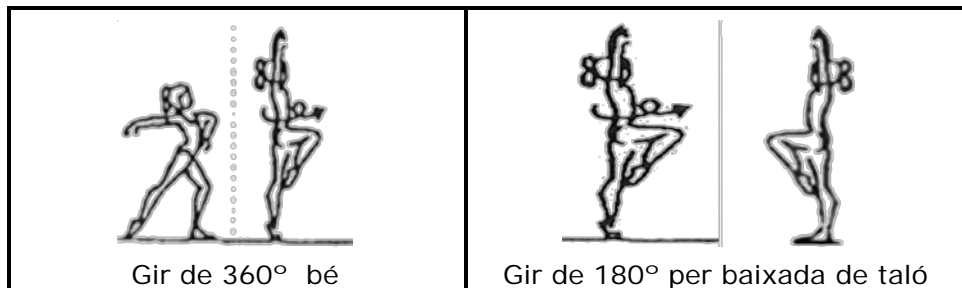
## 2. Barra d'equilibri i terra

### a) Reconeixement del gir en elements de dansa:

- El gir s'ha de completar exactament, d'una altra forma no es reconeixerà el RC.
- La posició de les espatlles i els malucs es decisiva, d'altra manera es reconeixerà un altre element diferent.

### b) Consideracions pels girs:

- S'han de realitzar sobre la punta del peu.
- S'ha de mantenir una figura estable i ben definida durant tot el gir.
- Per girs sobre una cama que requereixen la cama lliure en una posició específica, la posició s'ha de mantenir durant tot el gir.
- Els graus de rotació es determinen una vegada que baixi el taló de la cama de recolzament (el gir es considera finalitzat).



### e) Salts amb gir:

- **Si falten 30° o més de gir**, no es reconeix el RC.

### f) Definició dels salts:





- Salts Leaps:** Impuls amb 1 peu i recepció amb l'altre peu o 2 peus. (Gambada, Galop i Volada)
- Salts Hops:** Impuls amb un peu i recepció amb el mateix peu o 2 peus (no es requereix separació de cames 180°) (Gambada amb canvi)
- Salts Jumps:** Impuls amb 2 peus i recepció amb 1 o 2 peus (Sison, Agrupat, Cadireta, Carpa)

**Nota:** – En salts des de 2 peus (jumps) y des de 1 peu (leaps) amb split, es requereixen 180° de separació de cames.





### g) Requisits per la separació de cames (Split)

Per la falta de graus en la separació de cames en els salts jump i leap	
Salts: Insuficient split (180°)	<p>El diagrama mostra un salt amb una separació de cames insuficient. Una línia horitzontal representa la línia de referència de 180°. Dues línies que representen les cames formen angles amb aquesta línia: 20° i 45°. Un altre angle de 135° és indicat a la part inferior del diagrama.</p>
▪ > 0° a 20°	deducció 0.10
▪ > 20° a 45°	deducció 0.30
▪ > 45°	no RC


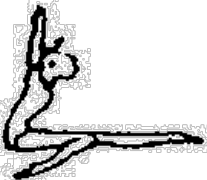


h) Salt agrupat amb o sense gir:

Requisits			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Angle de malucs - menys de 90°</li> <li>Genolls per sobre de l' horitzontal</li> </ul>			
Penalitzacions			
 <p>Genolls a l'horitzontal -0.10</p>	 <p>Genolls per sota de l'horitzontal -0.30</p>	 <p>Angle de maluc/genoll &gt; 135° No RC</p>	







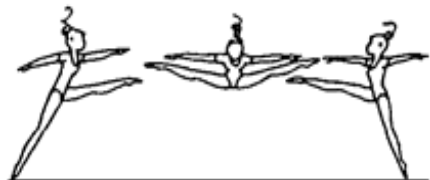
i) Galop amb o sense gir:

Requisits			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cames alternades</li> <li>Genolls per sobre l'horitzontal</li> <li>Avaluar la posició més baixa del genoll</li> </ul>			
Penalitzacions			
 <p>Una o dues cames a l'horitzontal -0.10</p>	 <p>Una o dues cames per sota de l'horitzontal -0.30</p>	 <p>Angle de maluc &gt;135° No RC</p>	

j) Cadireta amb o sense gir:

Requisits			
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Angle de malucs - menys de 90°</li> <li>■ Cama en extensió per sobre de l'horitzontal</li> </ul>			
Penalitzacions			
			
<p>Cama en extensió a la horitzontal -0.10</p>	<p>Cama en extensió per sota de l'horitzontal -0.30</p>	<p>Angle de maluc &gt;135°</p>	<p>No RC</p>

Art. 14 – Recull de salts per barra i terra

 <p>Agrupat</p>	 <p>Galop</p>	 <p>Cadireta</p>	
 <p>Sissone</p>		 <p>Volada</p>	
 <p>Gambada</p>		 <p>Gambada lateral</p>	

## REGLA NÚM. 7: APARELLS

### Art. 15 – Salt

#### 1. Generalitats

El/la gimnasta realitzarà el salt que li correspongui a la seva categoria.

El/la gimnasta realitzarà 2 salts. Es farà la mitja dels dos salts.

- La longitud de la carrera estarà marcada segons la categoria. (des de la part frontal de la màrrega de caiguda fins l'inici de carrera)
- Després de rebre el senyal de la tutora, la gimnasta executarà el salt.
- El salt s'inicia amb: la carrera, l'arribada i l'impuls al trampolí amb dos peus des de la posició endavant.
- Les fases del salt que s'avaluen són:
  - Primer vol
  - Repulsió
  - Segon vol
  - Recepció.
- Els salts amb recolzaments de mans s'han de realitzar amb repulsió de les dues mans a la vegada.
- Es permet fer una tercera carrera amb penalització, si no s'ha tocat el trampolí o la màrrega. Després d'una tercera carrera sense realitzar el salt, es considerarà nul.

#### a) Línies de passadís

Com a orientació per les penalitzacions de direcció es marcarà un passadís sobre la màrrega de recepció. El/la gimnasta haurà de fer la recepció dins d'aquesta zona, amb els peus o amb el cos segons el salt de la seva categoria ho requereixi.

La tutora aplicarà les següents deduccions per desviament de la línia recta a la nota final.

Aspecte tècnic	Penalització
- Recepció o pas fora o amb una part del peu/ma.	0.10 punts
- Recepció o pas fora amb dos peus/mans o part del cos.	0.30 punts

**Nota:** El primer contacte en la recepció és decisiu.

#### 2. Deduccions específiques de l'aparell

#### a) Nota D

Aspecte tècnic	Penalització
- Longitud de la carrera no apropiada per la categoria	0.50 punts
- Recolzament en la repulsió d'una sola mà a la màrrega	2.00 punts
- Carrera sense realitzar el salt	1.00 punt
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer quan el salt o requereix	Salt nul
- Quan només es fa un salt o un dels 2 és nul.	Mitja del 2 salts

b) Nota E

Aspecte tècnic	Penalització
- No coordinar la batuda amb els dos peus al trampolí	0.50 punts
- Posició incorrecta del cos, braços i cames	fins 0.50 punts
- No bloquejar el cos durant el salt	0.50 punts
- No controlar la recepció amb semi flexió de cames	fins 0.50 punts
- Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota (entrada al trampolí)	0.50 punts
<b>Primer vol:</b>	
- Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota	0.50 punts
- Angle de malucs	fins 0.30 punts
- Cos arquejat	fins 0.30 punts
- Genolls flexionats	fins 0.50 punts
- Separació de cames o genolls	fins 0.30 punts
<b>Repulsió:</b>	
- Recolzament alternatiu de mans	fins 0.30 punts
- Angle d'espatlles	fins 0.30 punts
- No passar per la vertical en la paloma i mig gir	0.30 punts
- Braços flexionats	fins 0.50 punts
- Recolzament prolongat	0.50 punts
<b>Segon vol:</b>	
- Alçada	fins 0.50 punts
- Separació de cames	fins 0.30 punts
- Genolls flexionats	fins 0.50 punts
- Insuficient posició en extensió	fins 0.30 punts
- Alineació del cos, amb o sense recolzament de mans	fins 0.30 punts
- Col·locació de les espatlles i els malucs en el 1/2 gir	fins 0.50 punts
<b>Recepció:</b>	
- No realitzar la posició de barca	0.50 punts
- No caure en la posició de ½ gir	0.50 punts
- Longitud insuficient	fins 0.50 punts
- Dinamisme insuficient	fins 0.10 punts
- Desviació del passadís	fins 0.30 punts

**Art. 16 – Barra**

**1. Generalitats**

L'avaluació de l'exercici comença amb la impulsió des del trampolí o la màrfega. No es permeten suports addicionals sota el trampolí.

a) Entrades

Si la gimnasta en el seu primer intent toca el trampolí o l'aparell:

- Deducció -1.00 punt
- Ha de començar l'exercici
- No rep el RC de l'entrada

Es permet una **segona** carrera per l'entrada (amb penalització) si la gimnasta en el seu **primer** intent **no** ha tocat ni el trampolí ni l'aparell.

- Penalització -1.00 punt

La deducció es farà en la NF.

**b) Temps de l'exercici**

La duració de l'exercici a la barra d'equilibri no ha de superar el temps màxim establert en cada categoria.

- La Tutora comença a cronometrar quan la gimnasta realitza l'impuls des del trampolí o la màrrega. Para el rellotge quan la gimnasta toca la màrrega finalitzant el seu exercici de barra.
- Si la recepció de la caiguda coincideix amb la fi del temps **no** hi ha penalització.
- La deducció per temps llarg és de 0.10p. de la NF.
- Els elements que es facin després del temps límit, seran reconeguts i avaluats per la jutge.

**c) Temps de caiguda:**

- Per interrupció de l'exercici degut a una caiguda de l'aparell, es permet un temps entremig de 10 segons per tornar a pujar a la barra.
- Si la gimnasta excedeix del temps permès per seguir amb l'exercici s'aplica una deducció de 0.30 per temps excessiu en cas que continuï l'exercici.
- La Tutora comença a cronometra quan la gimnasta està sobre els seus peus després de la caiguda.
- No s'ha de saludar a la Tutora després d'una caiguda.
- Després que la gimnasta hagi pujat a la barra se segueix cronometrant a partir del primer moviment per continuar l'exercici.
- Si la gimnasta no segueix el seu exercici després de 60 segons, l'exercici es considera finalitzat.

**2. Deduccions específiques de l'aparell**

- Cada categoria ha de realitzar obligatòriament 6 requisits de composició a l'exercici de barra

**a) Nota E**

	Aspecte tècnic	Penalització
Presentació Artística	- Presentació artística insuficient durant tot l'exercici incloent: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Seguretat</li> <li>▪ Estil personal</li> </ul>	0.10 punts 0.10 punts
	- Ritme i temps: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Insuficient variació en el ritme i el temps en els moviments.</li> <li>▪ Presentació de l'exercici complert com una sèrie d'elements i moviments desconnectats.</li> </ul>	0.10 punts 0.10 punts
	- Gestos o mímica inapropiats que no responen als elements	0.10 punts
Tècniques	- Carrera amb toc al trampolí o a la barra sense entrada	1.00 punt
	- Recolzament addicional d'una cama a la part lateral de la barra	0.30 punts
	- Pausa innecessària abans dels elements	c/v 0.10
	- Postura pobre del cos durant l'exercici (Peus, cap)	Fins 0.30 punts
	- Agafar-se o tocar la barra i desequilibri	Fins 0.50 punts
	- Moviments addicionals per mantenir l'equilibri	fins 0.50 punts
	- Pausa de concentració (més de 2")	0.10 punts
	- Ritme pobre en els enllaços	0.10 punts
- Sense sortida (nota D)	0.50 punts	

### 3. Anotacions

a) Caigudes (elements acrobàtics i de dansa)

Perquè s'atorgui el RC han de tornar a la barra amb els peus o l'espatlla segons l'element.

- Amb recepció sobre la barra d'1 o 2 peus o en la posició establerta, es dóna el RC.
- Sense recepció sobre la barra d'1 o 2 peus o en la posició establerta, no es dóna el RC.

b) Posicions de manteniment

- Les posicions de manteniment s'han de mantenir 2" si així ho indica el RC.
- Si l'element no es manté 2" no s'atorga el RC.

c) Elements específics

- Les mans s'han de recolzar en posició transversal a la Vertical i als Rodaments, i lateralment a la sortida de Roda, Roda d'una ma i Rondada.
- Les mans col·locades juntes en posició transversal és correcte.

### Art. 17 – Terra

#### 1. Generalitats

L'avaluació de l'exercici comença amb el primer moviment de la gimnasta. La duració de l'exercici no ha de superar el temps màxim establert per cada categoria.

**La música** de cada gimnasta es lliurarà a la taula de competició. La veu humana es pot utilitzar com instrument musical, però sense paraules.

- La deducció per temps llarg és de 0.10p.
- Els elements que es facin després del temps límit seran reconeguts i avaluats per la Tutora de Joc.
- Un exercici sense música tindrà una deducció 0.50p de la NF. (Nota D).

a) Línies del terra

Sobrepasar l'àrea de terra establerta amb qualsevol part del cos fora de les línies de l'espai assenyalat té les següents penalitzacions:

Aspecte tècnic	Penalització
- Un pas o recepció fora de la línia amb un peu	0.10 punts
- Pas fora de la línia amb els dos peus o recepció amb els dos peus fora de la línia (1r. contacte amb els peus)	0.30 punts

#### 2. Requisits de composició

Cada categoria ha de realitzar obligatòriament 6 requisits de composició a l'exercici de terra.

a) Passatge de dansa

S'ha de realitzar un passatge de dansa de com a mínim dos salts des d'una cama (*leaps* o *hops*) enllaçats directament o indirectament (amb passos de carrera, petits salts, des d'una cama, etc.) un d'ells amb separació de 180° anteroposterior d'*split*



### 3. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota E

		Aspecte tècnic	Penalització
<b>Presentació Artística, Coreografia i Música</b>	<b>Presentació artística</b>	- Presentació artística insuficient durant tot l'exercici: (expressivitat, confiança, estil, personalitat) - Falta d'habilitat per expressar el tema de la música - Presentació de l'exercici complert com una sèrie d'elements i moviments desconnectats.	Fins 0.30 punts 0.10 punts 0.10 punts
	<b>Composició i Coreografia</b>	- Falta de creativitat en els moviments i transicions - Relació pobre entre la música i moviments en la composició de l'exercici - Utilització insuficient de l'àrea de terra	0.10 punts Fins 0.30 punts 0.10 punts
	<b>Música i musicalitat:</b>	- Falta de capacitat per seguir el ritme i temps musical - Música sense estructura - Música de fons	Fins 0.30 punts 0.10 punts 0.50 punts
		- Falta de sincronització entre el moviment i el temps musical al final de l'exercici.	0.10 punts
<b>Tècniques</b>		- Pausa de concentració abans d'una línia acrobàtica (més de 2")	c/v 0.10 punts
		- Postura pobre del cos durant l'exercici (cos, peus relaxats)	Fins 0.30 punts

#### Art. 18 – Minitrampolí

##### 1. Generalitats

El gimnasta ha de realitzar un salt segons la seva categoria.

##### 2. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota D

Aspecte tècnic	Penalització
- Recolzament d'un sol peu a la màrfega	2.00 punts de la NF
- Recolzament alternatiu dels peus a la zona de batuda	2.00 punts de la NF
- Carrera tocant el trampolí o el minitrampolí sense fer el salt	Salt nul
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer quant el salt o requereix	Salt nul

b) Nota E

Aspecte tècnic	Penalització
- No coordinar la batuda amb els moviments de braços	0.50 punts
- No realitzar la tècnica dels braços per sota	0.50 punts
- No realitzar el moviment de braços correctament durant el salt	Fins 0.50 punts
- Manca d'extensió del cos	Fins 0.50 punts
- No mantenir el cos bloquejat durant el salt	Fins 0.50 punts
- Posició en extensió incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició agrupada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició carpada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició de peix incorrecta	Fins 0.50 punts
<b>Faltes en la recepció:</b>	
- Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de	0.80 punts
- Posició incorrecta a la recepció del salt	Fins 0.50 punts
- Cames separades a la recepció	0.10 punts
- Molt a prop del minitrampolí	Fins 0.30 punts
- Rebre ajuda de l'entrenador/a després de la recepció	0.50 punts
<b>Moviments per mantenir l'equilibri:</b>	
- Moviments addicionals de braços	0.10 punts
- Moviments addicionals de tronc per mantenir l'equilibri	Fins 0.30 punts
- Pas extra, petit salt	0.10 punts
- Pas o salt molt gran (més que l'amplada d'espatlles)	0.30 punts
- Falta de col·locació del cos	Fins 0.30 punts
- Gatzoneta fonda	0.50 punts
- Recolzament d'1 o 2 mans a la màrfega/aparell	0.50 punt
- Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfega (després de posar els peus)	0.50 punt
- Caiguda sobre o contra l'aparell	0.50 punt