



Amb el suport de



## GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2017

### EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

Tots els exercicis de Promoció tenen nota de partida de 14 punts executant els elements obligatoris de la taula (4 punts pel valor de l'exercici i 10 punts per l'execució). Les bonificacions específiques de cada categoria completen la nota final: 15 punts.

Els nivells es classifiquen segons l'edat, de la següent manera:

- 1r Nivell: **fins a 10 anys (2011-2007)**
- 2n Nivell: **fins a 12 anys (2006-2005)**
- 3r Nivell: **fins a 14 anys (2004-2003)**
- 4t Nivell: **fins a 16 anys (2002-2001)**
- 5è Nivell: **a partir de 17 anys (2000 i anteriors)**

### 1r NIVELL

TERRA	Valor	Bonificacions
1. Des de la posició fermes, aixecar els braços a dalt, llançament de cama amb pas endavant, llançament de l'altra cama amb pas endavant també i...	0,5	cama >90° cada vegada 0,1
2. baixar el tronc per pujar a vertical juntant cames al final, baixant després amb una cama i després amb l'altra, acabant amb peus junts i braços amunt.	0,5	arribar a la vertical 0,2
3. Tombarella endavant i salt amunt per estacionar amb peus junts i aixecar braços.	1	amplitud del salt 0,2
4. Recolzar les mans a terra, separar les cames i obrir els braços amb el tronc en posició horitzontal, tombarella endavant a sapo 2 seg.	1	
5. Juntar les cames, agrupar genolls al pit rodolant enrere, rodar endavant, aixecar-se amb cames juntes i salt amunt caient amb peus junts.	1	rodolar enrere cames esteses 0,2 aixecar-se sense mans 0,2

ARCS	Valor	Bonificacions
1. Vol cama dreta i vol cama esquerra.		peu alçada espatlla cada vegada 0,1
2. Vol cama dreta i vol cama esquerra.	1,5	peu alçada espatlla cada vegada 0,1
3. Passar cames entre els braços al davant.	0,5	passar cames esteses 0,2
4. Vol cama dreta i vol cama esquerra.		peu alçada espatlla cada vegada 0,1
5. Vol cama dreta i vol cama esquerra.	1,5	peu alçada espatlla cada vegada 0,1
6. Sortir pel davant amb cames juntes.	0,5	



Amb el suport de



## GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2017

### EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

ANELLES		Valor	Bonificacions
1.	Des de la suspensió, aixecar cames fins a l'horitzontal (marcar la mitja planxa).	0,5	mantenir mitja planxa 2 seg 0,2
2.	Vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol 0,2
3.	Vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol 0,2
4.	Vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol 0,2
5.	Posició invertida 2 seg (vela).		anelles separades del cos 0,2
6.	Posició semi-invertida (semi-vela) a rodar enrere deixant anar les mans i acabant dempeus.	0,5	

SALT		Valor	Bonificacions
1.	Amb un matalàs a 40 cm, carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i efectuar un salt amunt, màxima alçada i màxima amplitud, acabant dempeus. <i>**Un únic trampolí.</i>	5	

PARAL·LELES		Valor	Bonificacions
1.	Des del recolzament, aixecar cames juntes i obrir-les sobre les bandes.	0,5	mantenir mitja planxa 2 seg 0,2
2.	"X" passar mans davant i treure cames per darrere.	0,5	amplitud en treure cames 0,1
3.	Vol endavant, vol enrere, vol endavant obrint cames sobre les bandes.	1	amplitud dels vols, fins a 0,2
4.	"X" passar mans davant i treure cames per darrere.	0,5	amplitud en treure cames 0,1
5.	Vol endavant, vol enrere, vol endavant obrint cames	0,5	amplitud dels vols, fins a 0,2
6.	Rebot sobre les bandes, juntar les cames, vol enrere i sortir baixant entre les bandes, caient amb peus junts.	1	vol enrere a l'horitzontal 0,2

BARRA		Valor	Bonificacions
1.	En suspensió, flexió de braços i tornar a la suspensió (barbeta-barra).	0,5	
2.	Aixecar cames a l'horitzontal, i impulsar-les enrere.	0,5	mantenir mitja planxa 2 seg. 0,1
3.	Vol endavant, vol enrere.	1	amplitud del vol fins a 0,3
4.	Vol endavant, vol enrere.	1	amplitud del vol fins a 0,3
5.	Vol endavant, vol enrere, tot deixant-se anar en el punt més alt i caient dempeus.	1	amplitud del vol fins a 0,3



Amb el suport de



## GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2017

### EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

### 2n NIVELL

TERRA		Valor	Bonificacions
1.	Des de la posició fermes, aixecar braços a dalt, llançament de cama amb pas endavant, llançament de l'altra cama amb pas endavant també i...	0,5	cama >90° cada vegada 0,1
2.	Dues rodes seguides.	1	continuitat a les rodes 0,2
3.	Tombarella endavant i sapo 2 seg.	1	vertical passatgera i tombarella 0,2
4.	Tombarella enrere, salt amunt amb mig gir.	0,5	tombarella braços estesos 0,2
5.	Tres passes peix, salt amunt.	1	amplitud en el peix 0,2

ARCS		Valor	Bonificacions
1.	Aixecar cama dreta.	0,5	peu alçada espatlla 0,1
2.	Aixecar cama esquerra.	0,5	peu alçada espatlla 0,1
3.	Passar cama dreta entre els braços, 3 vols i treure-la.	1	peu darrera alçada espatlla, cada vegada 0,1
4.	Passar cama esquerra entre els braços i 3 vols.	1	peu darrera alçada espatlla, cada vegada 0,1
5.	Entrar cama dreta entre els braços, sortint pel davant amb cames juntes.	1	amplitud a la sortida 0,2

ANELLES		Valor	Bonificacions
1.	En suspensió, pujar les cames fins a mitja planxa 2 seg.	0,5	remuntar a posició semi-invertida 0,2
2.	Vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol 0,2
3.	Vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol 0,2
4.	Vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol 0,2
5.	Sortida mortal enrere.	0,5	sortida mortal planxat 0,2

SALT		Valor	Bonificacions
1.	Amb un matalàs a 80 cm, carrera per batre amb els dos peus al trampolí i efectuar un peix acabant dempeus. <i>**Un o dos trampolins.</i>	5	
2.	Amb els matalassos a 80 cm d'alçada, carrera per batre amb els dos peus al trampolí i efectuar una vertical finalitzant d'esquena i estirat sobre el matalàs. <i>**Un o dos trampolins.</i>	5	



Amb el suport de



## GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2017

### EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

PARAL·LELES		Valor	Bonificacions
1.	Des del recolzament, mitja planxa 2 seg.	0,5	
2.	"X" passar mans endavant i treure cames per darrere.	0,5	amplitud 0,1
3.	Vol endavant, vol enrere, vol endavant obrint cames.	0,5	amplitud del vol, fins a 0,1
4.	"X" passar mans endavant i treure cames per darrere.	0,5	amplitud 0,1
5.	Vol endavant, vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol, fins a 0,1
6.	Sortida per darrere tot passant per sobre d'una de les bandes.	1	sortida >45° 0,2 per la vertical 0,4

BARRA		Valor	Bonificacions
1.	Aixecar cames a l'horitzontal 2 seg.	1	remuntar peus fins a la barra 0,2
2.	Llançar cames i volar enrere.	0,5	
3.	Vol endavant, vol enrere.	0,5	amplitud del vol 0,2
4.	Vol endavant, vol enrere.	0,5	amplitud del vol 0,2
5.	Vol endavant, vol enrere.	0,5	amplitud del vol 0,2
6.	Vol endavant, vol enrere, deixant-se anar en el punt més alt i recepcionar dempeus.	1	amplitud del vol 0,2

## 3r NIVELL

TERRA		Valor	Bonificacions
1.	Des de fermes, llançament d'una cama i roda.	0,5	
2.	Posició invertida (vertical), tombarella endavant aixecant-se dempeus.	1	vertical 2 seg 0,2 aixecar-se amb cames esteses 0,2
3.	Llançament d'una cama i vertical amb repulsió de braços.	1	amplitud en la repulsió 0,2
4.	Rodolar endavant amb braços estirats, tisora amb mig gir, tombarella enrere i salt amunt.	0,5	aixecar-se amb cames esteses 0,2 tombarella braços estesos 0,2
5.	Àngel, 2-3 passos de carrera i rondada amb salt amunt.	1	

ARCS		Valor	Bonificacions
1.	Salt al recolzament, vol a la dreta i vol a l'esquerra.	0,5	amplitud, cada vegada 0,1
2.	Passada simple dreta	1	amplitud, fins a 0,3
3.	Passada simple esquerra	1	amplitud, fins a 0,3
4.	Entrar cama dreta,	0,5	
5.	passant la cama esquerra per sota la mà i sortint pel davant amb 1/4 de gir.	1	amplitud de la sortida, fins a 0,2



Amb el suport de



## GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2017

### EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

ANELLES	Valor	Bonificacions
1. Des de la suspensió, pujar les cames fins arribar a mitja planxa (2 seg) i pujar a la posició semi-invertida.		
2. Impuls de cames endavant, vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol, fins a 0,3
3. Vol enrere, dislocació endavant.	1	cos estès en la dislocació 0,2
4. Vol enrere, vol endavant i suspensió invertida 2 seg.	1	amplitud del vol, fins a 0,3
5. Impuls de cames endavant, vol enrere, vol endavant i mortal enrere de sortida.	1	sortida mortal en planxa 0,2

SALT	Valor	Bonificacions
1. Paloma Plataforma de salt a 1'10 m. d'alçada.	5	
2. Interior amb cames encongides <i>**Un o dos trampolins.</i>	4	

PARAL·LELES	Valor	Bonificacions
1. Des del trampolí, saltar al recolzament, mitja planxa 2 seg, i seguidament obrir cames, "X" passar mans endavant.		
2. Tombarella endavant, "X" passar mans endavant, treure cames per darrere, vol endavant, vol enrere.	1	per continuïtat en la tombarella 0,2
3. Vol endavant, vol enrere.	1	horitzontal davant, 45° darrere, fins a 0,2
4. Vol endavant, vol enrere.	1	horitzontal davant, 45° darrere, fins a 0,2
5. Vol endavant, vol enrere i sortida per darrere per sobre de la paral·lela.	1	horitzontal davant, 45° darrere, fins a 0,2 sortida per la vertical 0,2

BARRA	Valor	Bonificacions
1. Mitja planxa en suspensió 2 seg.		angle braços-tronc a 180° 0,2
2. Baixar cames i volta canària.	1	continuïtat en la volta canària 0,2
3. Impuls de cames enrere, basculant el cos enrere i iniciant el vol per davant.	1	Impuls de cames a l'horitzontal 0,2
4. Vol enrere, vol endavant.	1	amplitud del vol, fins a 0,2
5. Vol enrere, vol endavant.		amplitud del vol, fins a 0,2
6. Vol enrere, sortida amb 1/4 de gir caient dempeus.	1	



Amb el suport de



## GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2017

### EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

#### 4t NIVELL

Els exercicis de **quart nivell** de la categoria de promoció seran exercicis de composició lliure (a excepció del salt), reconeguts o no pel codi FIG, i amb una sèrie d'elements obligatoris en cada aparell. L'exercici té un valor de 15 punts (4 punts pel valor de l'exercici, 1 punt bonificacions i 10 per l'execució).

Bonificacions

per cada A: 0,1  
per cada B: 0,2  
per cada C: 0,3

TERRA		Valor	Observacions
1.	Rondada	0,5	
2.	Àngel	0,5	
3.	Vertical	1	
4.	Quarta amb braços estesos	1	
5.	Paloma	1	

ARCS		Valor	Observacions
1.	Passada simple amb cama dreta	0,5	
2.	Passada simple amb cama esquerra	0,5	
3.	Una passada mixta	1	
4.	Mitja tisora lliure	1	
5.	Sortida amb moviment circular	1	

ANELLES		Valor	Observacions
1.	2 vols seguits	0,5	A anelles, entenem com a "VOL", el conjunt "vol enrere-vol endavant".
2.	Suspensió invertida (vela)	0,5	
3.	2 dislocacions endavant	1	
4.	Dislocació enrere	1	
5.	Sortida de mortal en planxa	1	

SALT		Valor	Observacions
1.	Paloma Plataforma de salt a 1'25 m. d'alçada. <b>**Un únic trampolí.</b>	5	

PARAL·LELES		Valor	Observacions
1.	Mitja planxa en recolzament (2 seg)	0,5	A paral·leles, entenem com a "VOL", el conjunt "vol enrere-vol endavant".
2.	2 vols en recolzament braquial	0,5	
3.	3 vols en recolzament	1	
4.	Kippe llarga	1	
5.	Sortida per la vertical	1	



Amb el suport de



## GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA - 2017

### EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

BARRA		Valor	Observacions
1.	3 vols	0,5	A barra, entenem com a "VOL", el conjunt "vol enrere-vol endavant".
2.	Volta enrere	1	
3.	Kippe	1	
4.	Canvi d'una mà, vol, canvi de l'altra mà (dues vegades)	1	
5.	Sortida lliure	0,5	

## 5è NIVELL

Els exercicis de cinquè nivell de la categoria de promoció, seran exercicis de composició lliure. Constaran d'un mínim de 8 elements (2A i 6 mes, encara que no estiguin reconeguts pel codi FIG). Cada moviment de dificultat A valdrà 0,8 punts i el resta d'elements 0,4 punts. D'aquesta manera l'è (4 punts pel valor de l'exercici , 10 per l'execució i 1 punt per bonificacions).

Bonificacions:

per cada A: 0,1  
per cada B: 0,2  
per cada C: 0,3

**Observacions:** tots els elements podran ser repetits una vegada, tot i que la repetició significarà la pèrdua del valor de l'element, i només comptarà per a la suma dels elements a presentar.

Es comptaran els moviments, encara que tècnicament no estiguin perfectament realitzats.

SALT		Valor	Observacions
1.	Paloma	4	Plataforma de salt a 1'35 m. d'alçada. <i>**Un únic trampolí.</i>
2.	Rondada	4	
3.	Paloma amb pirueta	4,5	
4.	Tsukahara agrupat	4,5	
5.	Altres salts de major dificultat	5	