

# **\* PROVA D'ACCÉS CURS DE NIVELL I EN GIMNÀSTICA ARTÍSTICA**

Estructura de la prova.

## **Exercicis a terra:**

Realització de la següent sèrie d'elements enllaçats:

1. Roda lateral-  $\frac{1}{4}$  de gir endavant- seguit de pi- tombar- gripau (2 seg.)- ajuntar cames- circulo de braços enrere- suport dorsal (2 seg)-  $\frac{1}{2}$  gir suport facial (2 seg)- ballestejar a cames entre els braços i salt a dalt en extensió- tombarella enrere agrupada a cames juntes i rectes- salt gimnàstic des de «chassé» (galopi o agrupat o zancada)- dos o tres passos de carrera tombarella saltada endavant o rondada o colom.

## **Exercicis de salt:**

Elecció d'un dels tres elements especificats a continuació, demostratius del coneixement mínim de l'estructura bàsica del salt.

. Saltar i parar: amb cursa i saltant al trampolí saltar la taula de salt a una altura de 1.20 m., amb suport de mans i amb cames obertes i esteses a la recepció de peus junts.

. Salt vertical des de tècnica de l'aparell de salt: des de carrera davant de salt a impuls al trampolí i elevació a posició dempeus (sense suport de mans) en taula de salt, matalàs o plinto a 1 metre d'altura.

. Colom: des de carrera davant de salt a impuls al trampolí i execució del salt colom en taula de salt o en matalàs a caure en posició ajaguts. (1 metre d'altura).

## **Exercicis en barra fixa/paral-leles asimètriques:**

Realització d'una sèrie d'elements que impliquen demostració d'uns mínims coneixements bàsics dels aparells que requereixen suspensions, vols i impulsos:

1. De suspensió elevar cames rectes a angle (2 segons) - baixar cames i flexionant braços i maluc pujar per davant realitzant volta de tripa enrere amb cames juntes i flexionades (volta canaria)-despegue cames juntes i rectes - volta de tripa enrere amb cames juntes i rectes- vols en banda superior de paral-lels asimètrics o barra fixa. Bascular per davant a balanceig endavant- balanceig enrere- balanceig endavant- balanceig enrere- deixar anar per darrere la recepció.

## **Criteri d'avaluació:**

. 5 punts: execució sense errors tècnics i aconseguits en la seva totalitat.

. 4 punts: execució amb errors tècnics no fonamentals (lleus).

. 3 punts: errors tècnics que no impossibiliten l'execució de l'element o enllaç (mitjà).

. 2 punts: greus errors tècnics que dificulten en gran manera l'execució de l'element o enllaç.

. 0 punt: no executar.

L'alumne haurà d'assolir un mínim de 9 punts en total per ser apte