

## **GENERALITATS TÈCNIQUES GAF 2018**

**\* Els exercicis de barra d'equilibri s'han de realitzar en el mateix ordre descrit. Es cronometrarà el temps de l'exercici de barra; el cronòmetre no s'aturarà a les caigudes. Quan s'acaba el temps màxim, l'exercici es dona per finalitzat i no comptaran en la valoració de l'exercici els elements que faltin (penalització: valor de l'element mes 1 punt de la nota final).**

**\* En els exercicis de terra s'ha de respectar l'ordre de les sèries acrobàtiques.**

**La resta dels elements s'inclourà lliurement durant la composició de l'exercici. Si una gimnasta envaeix l'altre pista de terra, tindrà una penalització d' 1,00 punt. L'altre gimnasta podrà repetir l'exercici si la direcció de competició i el/la jutge/ssa de terra consideren que no es pot valorar.**

**\* La música del terra es obligatòria pels nivells A, B i C (que proporcionarà la FCG), i l'espai a utilitzar es de 12 x 6 m. Als nivells D i E la música es lliure i l'espai de treball de 12 x 12 metres.**

**\*Totes les musiques dels exercicis lliures s'hauran de portar en CD i USB.**

**\*Els clubs que en els nivell D i E les seves gimnastes portin la mateixa música podran portar només un CD per totes les gimnastes.**

**Caldrà avisar a la direcció de competició (no directament a megafonia).**

**\*A tots els aparells:**

**La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element o sèrie, més un punt de la nota final en tots els aparells.**

**La manca d'un element dins d'una sèrie es penalitzarà amb el valor d'aquest element o sèrie, més un punt de la nota final en tots els aparells.**

**\* Per la resta de penalitzacions s'aplicarà el Codi FIG.**

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2018**
**SALT DE POLTRE**
**DEDUCCIONS ESPECÍFIQUES PER EL SALT DE PALOMA A CAURE SOBRE MÀRFEQUES**

<b>PRIMER VOL</b>	<b>PENALITZACIONS</b>
<b>Angle de maluc</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Arc o cos carpat</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Cames separades</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Genolls flexionats</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Tècnica incorrecta de braços</b>	<b>0.10</b>
<b>Tocar amb el cap la màrfega</b>	<b>Salt “0”</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>REPULSIÓ</b>	
<b>Recolzament escalonat</b>	<b>0.10</b>
<b>Angle d'espalles</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Braços flexionats</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>No pasar per la vertical</b>	<b>0.10</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>SEGON VOL</b>	
<b>Alçada</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>Cames separades</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Cames creuades</b>	<b>0.10</b>
<b>Genolls flexionats</b>	<b>0.10 – 0.30 – 0.50</b>
<b>No mantenir la posició del cos bloquejada</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>RECEPCIÓ</b>	
<b>Llargada insuficient</b>	<b>0.10 – 0.30</b>
<b>Alineació del cos</b>	<b>0.10</b>
<b>Direcció</b>	<b>0.10</b>
<b>Arribar a la recepció sense bloqueig</b>	<b>0.10</b>
<b>Arribar a la recepció amb rotació de cos</b>	<b>0.10</b>
<b>Arribar a la recepció amb descontrol total del cos</b>	<b>0.30 – 0.50</b>

**Per a tots els nivells s'aplicarà el criteri de salt invàlid segons codi FIG (exemple: ajuda en el salt “0”).**

**Els/les tècnics/ques han de situar-se al menys a un metre de les màrfeques. Penalització 0.50.**

## PARAL-LELES

**L'ordre dels elements a paral·leles NO es pot canviar. Si alguna gimnasta realitza l'exercici amb l'ordre dels elements modificat, tindrà una deducció neutral de 2.00 punts.**

**Per els vols a la banda baixa i a la banda alta a tots els nivells s'apliquen els criteris tècnics de VOLS igual que als nivells de BASE.**

**Sempre es comptarà la realització de l'element amb les seves deduccions des de la horitzontal fins a 45° (endavant i enrere, cada vegada).**

**Si els vols NO arriben, al menys a 45° (endavant i enrere, cada vegada) NO es comptarà el requisit de composició.**

**Als nivells A i B no es pot moure el trampolí durant l'exercici (només es pot treure per fer la sortida).**

**Es obligatori fer servir el matalàs suplementari per les sortides de paral·leles en tots els nivells.**

**Per tots els VOLS AMB MIG GIR: la pressa al gir es lliure; no es necessari fer el mig gir agafades amb las dues mans a la banda; al menys una ma ha d'estar en contacte amb la banda en el mig gir. Si la ma no esta en contacte - 0.50 de deducció però SÍ es compta el requisit de composició de sortida.**

**Nivell A, B i C: si la gimnasta fa "rebots de peus" per pujar a volta canària hi ha una deducció de 0,50 punts.**

**Nivell D: VOLTA CANARIA es des d'un peu. Si la gimnasta ho fa des de dos peus també està bé (no hi ha deducció).**

## **BARRA D'EQUILIBRIS**

**Treballar les series gimnàstiques enllaçades amb el criteri Codi FIG:**

- . sense pausa entre els elements**
- . sense pas entre els elements**
- . sense tocar amb el peu la barra entre els elements**
- . sense desequilibri entre els elements**
- . sense balanceig addicional de braç o cama entres els elements.**

**Element de manteniment nivells C i E: la posició de la cama lliure pot ser en qualsevol posició (àngel, pasé, tendue a 45°, coup de pied, attitude, cama agafada lateralment,...). No ha de ser un element del Codi FIG. El manteniment es en peu pla durant 2" i s'ha de finalitzar en relevé (excepte l'àngel, attitude, cama agafada lateralment , equilibris de cama per sobre de la horitzontal). En cas de no pujar a relevé 0.50 de deducció però sempre es comptarà el requisit.**

**Element de manteniment nivell E: pot ser una "stalder".**

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2018**

**Equilibri àngel 2" (peu pla) – nivells A i B: per valorar l'element la cama lliure ha d'estar per sobre de la horitzontal.**

- . a 45° de la horitzontal – no deducció.
- . entre 30° i 45° - 0.10 de deducció.
- . entre 30° i 10° - 0.30 de deducció.
- . entre 10° i l'horitzontal – 0.50 de deducció.

**Equilibri en pasé – nivell A: marcar clarament la posició del equilibri. No es necessari aguantar 2".**

**Equilibri en pasé – nivell B: marcar clarament la posició de l'equilibri. No es necessari aguantar 2" però sí finalitzar en relevé abans de fer el mig gir sobre dos peus.**

**Elevació a la vertical – nivells C - D - E: la vertical ha d'arribar al menys a 10°. Per sota de 10° no compta el valor del requisit de composició**

- . a 10° de la vertical – no deducció.
- . entre 10° i 30° - 0.10 de deducció.
- . entre 30° i 45° - 0.30 de deducció.
- . per sota de 45°– 0.50 de deducció.

**Nivell A: entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa entre ells i es pot fer rítmica (son dos requisits diferents).**

**Nivell E com a salts gimnàstics es poden fer servir:**

- . GALOP
- . ENGRUPAT
- . TISORES ENDAVANT
- . SALT EN EXTENSIÓ

**Presentació artística i Coreografia:**

. s'aplicaran les deduccions de presentació artística en tots els nivells: estil personal, confiança, variació en el ritme i temps, elements i moviments desconnectats.

. en tots els nivells NO s'aplicaran les deduccions entrada no de la taula de elements/moviments en posició lateral i de combinació de elements/moviments a prop de la barra.

### TERRA

**No penalitza "repetició de la mateixa posició abans de la línia acrobàtica" a cap nivell.**

**Nivell A - TOMBARELLA ENDAVANT + VERTICAL: aixecar-se amb una cama després de la tombarella per enllaçar amb la vertical. Si no es fa així NO compta el requisit.**

**Nivell A – RODA + TOMBARELLA ENRERE: després de la roda ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no NO compta el requisit.**

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2018**

**Nivell B – RODA + VERTICAL TOMBARELLA:** després de la roda **NO** ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no es fa així **NO** compta el requisit.

**Nivell C – RODA + RODA + VERTICAL TOMBARELLA:** després de la segona roda **NO** ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no **NO** compta el requisit.

**Nivell C:** si la gimnasta fa “quinta” en lloc de “quarta” compta la sèrie però no augmenta el valor.

**Nivell C:** el pont enrere es pot fer des de una o dos cames, a una o dos cames (realització lliure).

**Nivell E - requisit 1:** val com a sèrie ”paloma d’una cama, paloma de dos cames i roda” (malgrat la paloma sigui el mateix element en el Codi FIG).

**Nivell D i E per complir la segona sèrie acrobàtiques es poden fer els següents elements que no estan al Codi FIG:**

- . RODA**
- . PONT ENDAVANT**
- . PONT ENRERE**
- . VERTICAL TOMBARELLA**
- . QUINTA**
- . QUARTA**
- . FLIC FLAG D’UNA CAMA O AMB CAMES JUNTES**

**A tots els nivells les series gimnàstiques es poden realitzar amb el criteri de “passatge de dansa” del Codi FIG.**

**Tenint en compte les característiques de cada nivell (música obligatòria, requisits tècnics, edats) s’aplicaran les deduccions de presentació artística, coreografia i composició, i musicalitat.**