
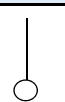
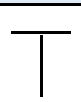















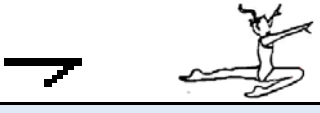
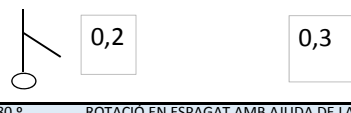


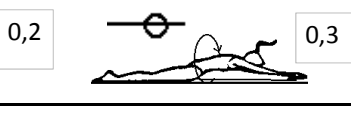
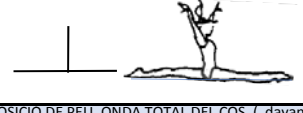



DIFICULTATS NIVELL XI: GIMNASTES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL O DEL DESENVOLUPAMENT

| SALTS  | GIRS  | EQUILIBRIS   |
|--|---|--|
| SALT VERTICAL CAMES JUNTES<br> 0,1              | 360º GIRANT EN RELEVÉ<br> 0,1  | PEUS JUNTS RELEVÉ<br> 0,1  |
| SALT PASSE<br> 0,1                               | 360º GIR CHAINÉ<br> 0,1  | PEU PLA. PASSE (OBERT O TANCAT) RELEVÉ<br> 0,2 0,3   |
| SALT CAMA LLIURE DAVANT A 90º<br> 0,1            | 180º GIR PASSÉ (OBERT O TANCAT) 360º<br> 0,2 0,3   | PEU PLA GRAND ECART AMB AJUDA (LATERAL O FRONTAL)<br> 0,2  |
| SALT AGRUPAT<br> 0,1                           | 180º GIR ARABESQUE O ATTITUDE. 360º<br> 0,2 0,3   | PEU PLA CUPÉ (OBERT O TANCAT) RELEVÉ<br> 0,1 0,2  |
| SALT TISORA CAMES FLEXIONADES (GALOP)<br> 0,1 | 180º GIR GRAND ECART AMB AJUDA (LATERAL O FRONTAL). 360º<br> 0,2 0,3                               | PEU PLA CAMA LLIURE A 45º RELEVÉ<br> 0,2 0,3   |
| SALT TISORES<br> 0,1                           | 180º GIR CUPÉ (OBERT O TANCAT) 360º<br> 0,2 0,3  | ARABESQUE CAMA LLIURE A L'HORIZONTAL, TRONC A L'HORIZONTAL, PEU PLA RELEVÉ<br> 0,2 0,3         |
| CORSA<br> 0,2                                  | 180º GIR CAMA LLIURE A 45º 360º<br> 0,2 0,3  | EXTENSIÓ DE CAP PER SOTA DE L'HORIZONTAL, DES DE GENOLLS O PEUS.<br> 0,2                      |
| GAMBADA CAMES A 90º<br> 0,3                   | 180º ROTACIÓ EN ESPAGAT AMB AJUDA DE LA MÀ, SENSE INTERRUPCIONS, FLEXIÓ ENDAVANT. 360º<br> 0,2 0,3 | SPAGAT SAGITAL SENSE RECOLZAMENT DE MANS A TERRA<br> 0,2                                      |
|  |   | EQUILIBRI DINAMIC: EN POSICIÓ DE PEU, ONDA TOTAL DEL COS ,( davant, darrere o lateral)<br> 0,2 |