

ACLARACIONS TÈCNIQUES GAF 2020

*** 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 més 1 punt de la nota final).**

*** En els exercicis de terra s'ha de respectar l'ordre de les sèries acrobàtiques en els nivells A, B i C. En els nivells D i E l'ordre de les sèries acrobàtiques és lliure.**

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 és obligatòria pels nivells A, B i C (que proporcionarà la FCG), i l'espai a utilitzar és de 12 x 6 m. Als nivells D i E la música és lliure, amb un temps màxim de 1' i l'espai de treball de 12 x 12 metres.**

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

***Els clubs que en els nivells 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 2020
SALT DE POLTRE
DEDUCCIONS ESPECÍFIQUES PER EL SALT DE PALOMA A CAURE SOBRE MÀRFEQUES

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

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 màrfegues. 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 l'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 es pot moure el trampolí durant l'exercici tal com està especificat a cada nivell: nivell A per la sortida, nivell B després dels vols.**

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

***Per tots els VOLS AMB MIG GIR: la presa al gir és lliure; no és necessari fer el mig gir agafades amb les 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 està 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 C – Opció 2: la gimnasta pot pujar a la banda inferior peu + peu, o amb els dos peus junts.**

***Nivell D: VOLTA CANÀRIA és 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 sèries 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 obligatòriament un element del Codi FIG. El manteniment és en peu pla durant 2" i s'ha de finalitzar en relevé (excepte l'àngel, attitude, cama agafada lateralment, equilibris de**

CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2020

cama per sobre de l'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".**

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

. a 45° de l'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 de l'equilibri. No és 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 (són dos requisits diferents).**

*** Nivell C: sèrie de salts lliure. No es necessari complir requisit Codi FIG (un dels dos salts amb split).**

*** Nivell C – D - E com a salts gimnàstics, a part dels elements del Codi, es poden fer servir:**

. GALOP

. AGRUPAT

. 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

elements/moviments en posició lateral

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 ho fa, NO compta el requisit.**

***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 endavant o 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 primera o 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 FLAC D’UNA CAMA O AMB CAMES JUNTES

***A tots els nivells les sèries gimnàstiques es realitzaran 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.**