

MODIFICACIONS NORMATIVES TÈCNiques DE BASE GAF - 2019

Tots els canvis que es realitzin en BASE respecte a les Normatives Tècniques de la RFEG, només s'aplicaran a les competicions organitzades per la Federació Catalana de Gimnàstica

- categories y edats
- barra: alçades i elements
- terra: espai de 12 X 6, música obligatòria i elements

BASE 3 – barra d'equilibris alçada 1,10

BASE 4 – barra d'equilibris alçada 1,25

BASE 4 - terra – sèrie de paloma + paloma + roda: la roda es opcional

BASE 5 – barra d'equilibris – escollir entre element acrobàtic o gimnàstic

BASE 5 – terra - temps màxim de l'exercici 1 minut

BASE 7 GRANS AMB LES MATEIXES DATES DE NAIXEMENT ES DESDOBLA EN:

B7 GRANS A – Aplicant la Normativa Tècnica de la RFEG.

B7 GRANS B – Aplicant la Normativa Tècnica de la Federació Catalana Gimnàstica.

BASE 7 GRANS B – a partir de 15 anys

<p>SALT</p>	<p>Salt CODI FIG</p>	<p>Alçada 1,25 1 trampolí o trampolí doble</p> <p>RC3 Serveix volta de plantes = VD A</p> <p>RC = 0,50</p> <p>Els elements tenen Valor de Dificultat del Codi FIG</p>
<p>PARALLELES</p>	<p>RC1 Kipe BI i Kipe BS RC2 Element del grup 2 RC3 Canvi de banda de BS a BI o BI a BS RC4 Volta de molí RC5 Sortida Codi FIG</p> <p>Comptaran 5 elements, mes la Sortida</p>	<p>RC = 0,50</p> <p>Els elements tenen Valor de Dificultat del Codi FIG</p> <p>Es permet salt gimnàstic agrupat</p> <p>Alçada 1,25</p> <p>Temps màxim de l'exercici 1,30</p> <p>RC = 0,50</p>
<p>BARRA D'EQUILIBRIS</p>	<p>RC1 Sèrie gimnàstica Codi FIG RC2 Sèrie acrobàtica amb o sense vol (poden ser elements iguals) RC3 1 element acrobàtic (ad/lat y atr) diferent als realitzats en RC 2 RC4 Gir del grup 3 RC5 Sortida Codi FIG</p> <p>Comptaran 5 elements, mes la Sortida</p>	<p>Els elements tenen Valor de Dificultat del Codi FIG</p> <p>Es permet salt gimnàstic agrupat</p> <p>Alçada 1,25</p> <p>Temps màxim de l'exercici 1,30</p> <p>RC = 0,50</p>
<p>TERRA</p>	<p>RC1 Passatge de dansa Codi FIG RC2 Sèrie acrobàtica enrere amb mortal RC3 Sèrie acrobàtica endavant RC4 Gir del grup 2 RC5 Salt gimnàstic mínim B</p> <p>Comptaran 5 elements, mes la Sortida</p>	<p>Els elements tenen Valor de Dificultat del Codi FIG</p> <p>Paloma d'una cama i paloma de dues cames es consideren elements diferents</p> <p>Temps màxim de l'exercici 1,30</p>

Les generalitats tècniques seran les mateixes que s'apliquen a la Normativa Tècnica de la RFEG (Deduccions per manca de requisits enllaçats i per manca de Sortida)