

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA – 2023

EXERCICIS categoria de PROMOCIÓ

5è Nivell: a partir de 17 anys i fins 20 anys

5è NIVELL

Els exercicis de cinquè nivell de la categoria de promoció, seran exercicis de composició lliure. Constaran d'un mínim de 8 elements (2A i 6 mes, encara que no estiguin reconeguts pel codi FIG). Cada moviment de dificultat A valdrà 0,8 punts i el resta d'elements 0,4 punts. D'aquesta manera l'exercici tindrà un valor final de 14 punts (4 punts pel valor de l'exercici, 10 per l'execució i 1 punt per bonificacions).

Bonificacions:

per cada A: 0,1
per cada B: 0,2
per cada C: 0,3

Observacions: tots els elements podran ser repetits una vegada, tot i que la repetició significarà la pèrdua del valor de l'element, i només comptarà per a la suma dels elements a presentar.

Es comptaran els moviments, encara que tècnicament no estiguin perfectament realitzats.

SALT	Valor	Observacions
Valor del Salt en Còdic FIG, mes 2 punts.		Plataforma de salt a 1'35 m. d'alçada. **Un únic trampolí.

6è Nivell: a partir de 21 anys

6è NIVELL

Els exercicis de sisè nivell de la categoria de promoció, seran exercicis de composició lliure. Constaran d'un mínim de 8 elements (2A i 6 mes, encara que no estiguin reconeguts pel codi FIG). Cada moviment de dificultat A valdrà 0,8 punts i la resta d'elements 0,4 punts. D'aquesta manera l'exercici tindrà un valor final de 14 punts (4 punts pel valor de l'exercici, 10 per l'execució i 1 punt per bonificacions).

Bonificacions:

per cada A: 0,1
per cada B: 0,2
per cada C: 0,3

Observacions: tots els elements podran ser repetits una vegada, tot i que la repetició significarà la pèrdua del valor de l'element, i només comptarà per a la suma dels elements a presentar.

Es comptaran els moviments, encara que tècnicament no estiguin perfectament realitzats.

SALT	Valor	Observacions
Ex		Plataforma de salt a 1'35 m. d'alçada. **Un únic trampolí.