



Federació
Catalana de
Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



esportcat



GIMNÀSTICA ESTÈTICA DE GRUP
NORMATIVA TÈCNICA CATEGORIES
DE MENORS 2025

SEGONS MARCA EL CODI DE PUNTUACIÓ DE LA IFAGG

EXIGENCIES TÈCNiques CATEGORIES MENORS - 2025

1. VALOR TÈCNIC - CATEGORÍES BENJAMÍ I ALEVÍ: Elements tècnics obligatoris

El programa de competició ha d'estar format per una totalitat que permeti i recolzi les habilitats de les gimnastes per aprendre la tècnica bàsica de la Gimnàstica Estètica.

Els elements tècnics escollits per la composició han de correspondre amb el nivell de capacitat i l'edat de les gimnastes.

El programa de competició ha de ser variat, contenint els següents grups de moviments i combinacions. Ha de combinar els moviments amb altres grups de moviment o formar sèries s'afegeix valor a la composició.

1.1 Equilibris

Els equilibris han de ser característics de l'edat de les gimnastes i correspondre a les seves habilitats i nivell.

La composició ha de tenir:

- Un (1) equilibri A o B
- Una sèrie de dos equilibris diferents:

A+A

A+B

B+A

B+B

A la sèrie d'equilibri, un canvi de cama de recolzament està permès.

1.2. Salts

Els salts han de ser característics de l'edat de les gimnastes i correspondre a les seves habilitats i nivell.

La composició ha de tenir:

- Un (1) salt A o B
- Una sèrie de dos salts diferents.

A+A

A+B
B+A
B+B

Entre els dos salts de la mateixa sèrie és permet un màxim de 3 recolzaments.

1.3. Els moviments corporals.

Els moviments corporals han de ser característics de l'edat de les gimnastes i correspondre amb el nivell de les seves habilitats. La composició ha de ser composta al menys amb 1 de cadascun dels següents moviments.

- ona corporal total
- swing corporal total
- flexió/extens
- relaxació
- alineació
- torsió corporal

- 3 sèries que incloguin dos o tres moviments corporals qualsevol diferents.

A més, les sèries de moviments corporals poden incloure altres moviments que desenvolupin la coordinació, el control postural i l'agilitat de la gimnasta

Exemple:

Voltes, línies amb recolzament, manteniment sobre les espatlles...

1.4. Moviments de braços

La composició ha de tenir al menys dues (2) sèries diferents de moviments de braços. Cada sèrie de moviment de braços ha d'incloure com a mínim 3 moviments diferents.

Exemple:

- ones ,cercles , balanceig, picar de mans, empentes, elevacions, vuits, tirones, rotacions, extensions, swings i leads de diferent força.

1.5. Sèries de passes rítmics

La composició ha d'incloure 3 sèries diferents de passes, salts i/o saltets.

- Cada sèrie ha d'incloure al menys 6 passes, salts i/o saltats que han de ser, al menys, de dos (2) tipus diferents, és a dir, no es pot fer el mateix pas tota la sèrie.
- 1 sèrie (d'almenys 6 passes, salts o saltats) de les 3, ha d'estar combinada amb un altre grup de moviments.

Exemple: passos, salts i saltats executats a l'uníson amb moviment de braços i cos.

Una de les sèries ha de contenir un canvi de ritme.

1.6. Moviments Pre-Acrobàtics

La composició ha d'incloure al menys 2 moviments pre-acrobàtics adaptats a la gimnàstica Estètica. Aquests moviments han de ser incorporats a la composició de forma fluida i lògica.

Exemple: roda lateral, planxa sobre el pit, pont, paloma, remuntat, tombarella....

1.7. Moviments de Flexibilitat

La composició ha de contenir al menys 4 moviments de flexibilitat que demostrin elasticitat a les cames tant frontal, lateral i enrere. La línia frontal ha de demostrar flexibilitat tant de la cama dreta com de l'esquerra. L'amplitud ha de ser de 180° mínim.

Els moviments de flexibilitat han de tenir una línia clara, amplitud i bon control postural. Els moviments s'han d'executar amb una bona qualitat tècnica i respecte dels aspectes saludables així com contemplar un bon equilibri entre elasticitat i força. La forma del moviment ha de ser clarament visible.

Exemple:

- *Línia frontal:*
Spagat a terra

Equilibri, cama lliure mantinguda amb/sense ajuda, amplitud 180°
Salt gambada amb amplitud de 180°

- *Lateral:*
Spagat frontal a terra
Equilibri, cama lliure mantinguda amb/sense ajuda, amplitud 180°
Salt gambada lateral amb amplitud 180°

- *Enrere:*
Moviments amb el tronc estès enrere amb una amplitud mínima de 80°.
A l'extensió, les espatlles han d'estar a la mateixa línia i nivell.

1.8. Sèries Combinades de diferents grups de moviments

La composició ha d'incloure al menys dos (2) sèries diferents combinades de moviments de dos (2) grups diferents (sèrie de moviments corporals, salts i equilibris). En aquestes sèries combinades, es permet un pas entre els dos grups de moviments.

Exemples de Combinacions: Veure codi general

2. **VALOR TÈCNIC - CATEGORIA INFANTIL - Elements tècnics obligatoris**

El programa de competició ha de ser una unitat total que mostri les habilitats de les gimnastes segons l'esperit tècnic de la gimnàstica estètica.

Els elements tècnics escollits per la composició han de ser corresponents al nivell de capacitat i a l'edat de les gimnastes.

El programa de competició ha de variar el seu contingut mostrant grups de moviments i combinacions diferents.

La combinació dels moviments amb altres grups o sèries afegeixen valor a la composició.

2.1. Equilibris

- Els equilibris han de ser característics de l'edat de les gimnastes i correspondre amb les seves habilitats i nivell.
- Dos(2) equilibris A o B
- Una sèrie de dos equilibris diferents :

A+A
A+B
B+A
B+B

A la sèrie d'equilibris, un canvi de cama de recolzament està permès.

Exemples:

Diferents equilibris sobre la mateixa cama

Equilibris dinàmics (equilibris amb moviments: girs)

Moviments corporals realitzats sobre una cama de recolzament.

Equilibris amb moviment de la cama lliure d'una direcció a l'altra, per exemple de davant a lateral i/o enrere

2.2. Salts

- Els salts han de ser característics per l'edat, nivell i habilitat de les gimnastes.
- Dos(2) salts A o B
- Una sèrie de dos (2) salts diferents :

A+A
A+B
B+A
B+B

2.3. Moviments corporals

Els moviments corporals han de ser característics de l'edat de les gimnastes i correspondre a les seves habilitats i nivells

La composició ha de tenir al menys 1 de cadascun dels següents moviments:

- ona corporal total
- swing corporal total
- flexió/extensió
- relaxació
- alineació
- torsió corporal
- contracció

- 4 sèries que incloguin dos o tres moviments corporals qualsevol diferents.

Els moviments corporals aïllats obligatoris anteriorment anomenats han d'estar inclosos a les sèries.

A més, les sèries de moviments corporals poden incloure altres moviments que desenvolupin la coordinació, el control postural i l'agilitat de les gimnastes:

Exemple: voltes, línies de recolzament, manteniment sobre les espatlles...

2.4. Sèrie de passes rítmics

La composició ha d'incloure 1 sèrie (formada com a mínim per 6 passos, salts o saltets) combinada amb altre grup de moviments (passos, salts, saltets realitzats a la vegada amb moviments de braços o cos)

2.5. Moviments Pre-Acrobàtics

La composició ha d'incloure almenys 1 moviment preacrobàtic adaptat a la gimnàstica Estètica. Aquests moviments han d'estar incorporats a la composició de forma fluida i lògica.

Per exemple: roda lateral, planxa sobre el pit, pont, paloma, remuntat, tombarella...

2.6. Moviments de Flexibilitat

La composició ha de contenir almenys 3 moviments de flexibilitat que demostrin l'elasticitat de les cames tant frontal com lateral i enrere,
A la línia frontal s'ha de mostrar tant la flexibilitat de la cama dreta com de l'esquerra. L'amplitud ha de ser almenys de 180°.

Els moviments de flexibilitat han de tenir una línia clara, amplitud i bon control postural. Els moviments han d'executar-se amb una bona qualitat tècnica i amb respecte vers als aspectes saludables així com contemplar un bon equilibri entre elasticitat i força. La forma del moviment ha de ser clarament visible.

Exemple:

Línia frontal:

- *Spagat a terra*
- *Equilibri, cama lliure mantinguda amb/sense ajuda, amplitud 180°*
- *Salt gambada amb amplitud de 180°*

Lateral

- *Spagat frontal a terra*
- *Equilibri, cama lliure mantinguda amb/sense ajuda, amplitud 180°*
- *Salto gambada lateral con amplitud 180°*

Enrere:

- *Moviments amb el tronc estes enrere amb una amplitud mínima de 80°*
- *A l'extensió, les espatlles han d'estar a la mateixa línia i nivell.*

2.7. Sèries combinades amb diferents grups de moviments

La composició ha d'incloure al menys 3 sèries diferents combinades de dos (2) grups de moviments.(sèrie de moviments corporals, salts i equilibris)

En una sèrie es permet un pas entre els grups de moviments.

Exemples de Combinacions:

- *Veure Codi general*

3. AVALUACIÓ DEL VALOR TÈCNIC - Categories benjamí i aleví

La puntuació total del valor tècnic és de 0.0 – 6.0 amb un valor per els elements obligatoris entre 0.0 -5.9 i una bonificació de 0.1 punts.

El valors dels elements obligatoris, exigències mínimes de la composició:

3.1. Moviments corporals valor màxim

- 1 ona corporal total 0.3
- 1 swing corporal total 0.3
- 1 flexió/extensió 0.3
- 1 relaxació 0.3
- 1 alineació 0.3
- 1 torsió corporal 0.3

- 3 sèries de moviments corporals 0,2 X 3=0,6

Total 2,4

3.2. Equilibris

- 1 equilibri aïllat 0.2
- 1 sèrie de equilibris 0.3

Total 0.5

3.3. Salts

- 1 salt aïllat 0.2
- 1 sèrie de salts 0.3

Total 0.5

3.4. Moviments de braços

- 2 sèries diferents de moviments de braços 0.2 X 2=0,4

Total 0.4

3.5. Sèries de passes

- 3 diferents sèries de passos, salts, saltat d'elles combinada amb altre grup de moviments 0.3 X 3= 0,91

Total 0.9

3.6. Moviments pre-acrobàtics

- 2 moviments diferents pre-acrobàtics 0.2 X 2= 0.4

Total 0.4

3.7. Moviments de flexibilitat

- 4 moviments diferents de flexibilitat 0.1 X 4=0.4
(davant amb la dreta, davant amb l'esquerra, lateral i enrere)

Total 0.4

3.8. Sèries Combinades de diferents grups de moviments

- 2 series diferents $0.2 \times 2 = 0.4$

Total 0.4

La puntuació màxima per els elements obligatoris és de 5.9.

Un element repetit de forma idèntica a la composició, compta només una vegada al valor tècnic.

Un element obligatori comptarà per el valor tècnic si està executat de forma clara i demostra els punts bàsics de la tècnica correcta.

Al menys 2/3 del grup han d'executar l'element de forma acceptable per poder tenir-ho en consideració en el valor tècnic. Exemple, en un equip de 10, serien 7 gimnastes.

Un moviment només pot ser comptabilitzat una vegada com element obligatori.

Excepcions:

- Un moviment corporal obligatori aïllat pot ser inclòs en una sèrie de moviments corporals obligatòria o en una sèrie de moviments corporals dins d'una sèrie combinada
- Els moviments de flexibilitat poden estar inclosos en altres elements (ex. Salts, equilibris, moviments pre-acrobàtics).
- Els moviments de flexibilitat frontal, poden ser mostrats amb el mateix moviment (ex: espagat a terra).
- Les sèries de moviments de braços obligatòries poden combinar-se amb altres elements obligatoris.

3.9. Bonificació 0.1

Els elements corresponen a l'edat i el nivell de les habilitats de les gimnastes de manera excel·lent.

4. AVALUACIÓ DEL VALOR TÈCNIC - Categoria Infantil

La puntuació total del valor tècnic és 0.0 – 6.0 amb un valor per els elements entre 0.0 – 5.9 i una bonificació de 0.1 punts.

Valor dels elements obligatori de la composició:

4.1. Moviments corporals valor màxim

- 1 ona corporal total 0.3
- 1 swing corporal total 0.3
- 1 flexió /extensió 0.3
- 1 relaxació 0.3
- 1 alineació 0.3
- 1 torsió corporal 0.3
- 1 contracció 0.3
- 4 series de moviments corporals 0.2 X 4=0,8

Total 2,9

4.2. Equilibris

- 2 equilibris aïllats diferents $0.2 \times 2 = 0.4$
- 1 sèrie d'equilibris 0.3

Total 0.7

4.3. Salts

- 2 salts aïllats diferents $0.2 \times 2 = 0.4$
- 1 sèrie de salts 0.3

4.4. Sèries de passes

- 1 sèrie de passos, salts o saltets 0.2
Combinada amb altre grup de moviments

4.5. Moviment Pre-Acrobàtic

- 1 moviment pre-acrobàtic 0.2

4.6. Moviments de flexibilitat

- 3 moviments diferents de flexibilitat $0.1 \times 3 = 0.3$
- Davant amb la dreta, davant amb l'esquerra, enrere esquena)

Total 1.0

4.7. Sèries Combinades de diferents grups de moviments

- 3 sèries diferents $0.3 \times 3 = 0.9$

Total 0.9

La puntuació màxima per els elements obligatoris és 5.9.

Un element repetit de forma idèntica a la composició, compta una sola vegada el valor tècnic.
Un element obligatori comptarà per el valor tècnic si està executat de forma clara i mostra els seus punts bàsics de la tècnica correcta.

Al menys, 2/3 del grup ha d'executar l'element de forma acceptable per poder-ho tenir en consideració en el valor tècnic. Exemple, en un equip de 10 serien 7 gimnastes.

Un moviment només pot ser comptabilitzat una vegada com element obligatori.

Excepcions:

- Un moviment corporal obligatori aïllat pot ser inclòs en una sèrie de moviments corporals obligatòria o en una sèrie de moviments corporals dins d'una sèrie combinada
- Els moviments de flexibilitat poden estar inclosos en altres elements (ex salts, equilibris, moviments pre-acrobàtics)
- Els moviments de flexibilitat frontal poden ser mostrats amb el mateix moviment (ex: espagat a terra)
- Les sèries de moviments de braços obligatòries poden ser combinades amb altres elements obligatoris.

4.8. Bonificació 0.1

Els elements corresponen a l'edat i al nivell de les habilitats de les gimnastes de manera excel·lent.

TABLA RECAPITULATIVA D'ELEMENTS TÈCNICS OBLIGATORIS

ELEMENTS OBLIGATORIS CATEGORÍES INFERIORS				TOTAL	5,9
		Benjamí / Aleví		Infantil	
		NÚMERO	VALOR	NÚMERO	VALOR
MOVIMENTS CORPORALES					
ONA CORPORAL TOTAL	1	0,3	1	0,3	
SWING CORPORAL TOTAL	1	0,3	1	0,3	
FLEXIÓ / EXTENSIÓN	1	0,3	1	0,3	
RELAXACIÓ	1	0,3	1	0,3	
ALINEACIÓ	1	0,3	1	0,3	
TORSIÓ	1	0,3	1	0,3	
CONTRACCIÓ	-		1	0,3	
SERIE MOVIMENTS CORPORALS	3	3x 0,2= 0,6	4	4x0,2= 0,8	
EQUILIBRIS					
AÏLLATS	1	0,2	2 DIFERENTS	2x0,2= 0,4	
SERIE D'EQUILIBRIS	1	0,3	1	0,3	
SALTS					
AÏLLATS	1	0,2	2	2x0,2= 0,4	
SERIE DE SALTS	1	0,3	1	0,3	
MOVIMENTS DE BRAÇOS					
SERIES	2 AMB3 MOVIMENTS DIFERENTS	2x 0,2= 0,4	-		
SERIE DE PASSETS					

3				
DIFERENTS, 1 COMBINADA 3x 0,3= 1 COMBINADA SERIES AMB ALTRE AMB ALTRE GRUP 0,2 GRUP DE 0,9 DE ELEMENTS				
MOVIMENTS PRE-ACROBÀTICS				
MOVIMENTS	2 DIFERENTS	2x 0,2= 0,4	1	0,2
MOVIMENTS DE FLEXIBILITAT				
MOVIMENTS	4 DIFERENTS	4x 0,1= 0,4	3 DIFERENTS	3x 0,1= 0,3
SERIES COMBINADES DE DIFERENTS GRUPS DE MOVIMENTS				
SERIES	2 DIFERENTS	2x 0,2= 0,4	3 DIFERENTS	3x 0,3= 0,9

5. ELEMENTS ARTÍSTICS A LA COMPOSICIÓ

5.1. Qualitat gimnàstica a la composició

Tota composició ha de mostrar equilibri en la presència de les qualitats de les gimnastes. Ha de consistir de moviments versàtils i de varietat de grups de moviments, combinacions i sèries que es corresponguin amb el nivell de les habilitats de les gimnastes.

Tots els membres del grup han d'executar els elements exigits al mateix temps o en breu espai de temps. Els elements obligatoris es divideixen en set grups.

1. Moviments corporals
2. equilibris
3. salts
4. series de passos
5. moviments pre-acrobàtics
6. moviments de flexibilitat
7. sèries combinades de diferents grups de moviments.

La composició s'ha de desenvolupar utilitzant la tècnica del moviment corporal total seguint la filosofia de la Gimnàstica Estètica on els elements i les combinacions s'uneixen de manera natural mostrant continuïtat i fluïdesa. La composició ha de mostrar els moviments i els elements sense que semblin parts separades.

La composició ha de mostrar el control i la flexibilitat muscular bilateral de les gimnastes.

A més, s'ha de procurar el desenvolupament de la força, la velocitat i resistència de les gimnastes. Per el treball bilateral és necessari que el grup realitzi un salt i un equilibri amb la cama dreta i un salt i un equilibri amb la cama esquerra.

La unitat del grup ha de ser predominant. Diferents tipus de solos o cànons poden tenir cabuda en la composició però no han de ser predominants.

5.2. Estructura de la composició

La composició ha de formar una unitat total: unitat entre les gimnastes i unitat entre els moviments versàtils i varietat de grups de moviments, combinacions i sèries de moviments.

L'estructura de la composició ha de ser versàtil i variada. Els elements obligatoris han de ser inclosos en el programa de forma natural i diversa d'acord amb l'estructura de la composició.

Els elements obligatoris han de ser versàtils.

- Un mínim de 2 tipus de equilibris diferents (Exemple: 1 de cama davant, 1 gir, 1 cama enrere)
- Un mínim de 2 salts diferents (Exemple: 1 amb gir, 1 amb flexió, 1 amb batuda de duescames)
- Varietat en els moviments corporals (Exemple: Combinats amb altre grup de moviment, enel terra...)

La composició ha de mostrar bilateralitat en els moviments (ambdues cames, flexions els dos costats...) i varietat en l'ús dels elements.

La composició ha d'incloure 6 formacions diferents i els moviments s'ha de realitzar en diferents plànols i nivells (Exemple: Nivell inferior: en el terra - nivell mig i nivell elevat: salts) i en diferents direccions (Exemple: cap el davant, enrere, lateral, obliqua)

Ha d'haver varietat en l'ús de l'espai.

Els canvis de moviment o formació han de ser fluidos i variats

La composició ha d'incloure variacions de tempo (moviments ràpids i lents) i variacions en la utilització de l'energia (moviments forts i suaus).

5.3. Originalitat i música

La composició ha de ser original així com expressiva i d'aparença estètica en els moviments. Ha de ser equilibrada i d'acord amb la manera de moure's i característiques de l'edat de la categoria.

Una composició original inclou nous elements i formacions, i noves formes d'enllaçar aquestes formacions; així com noves e interessants col·laboracions. Els moviments de les gimnastes ha de conformar una unitat amb la música i els moviments. S'ha de seguir l'estructura de la música i aquesta ha de correspondre a la idea i a l'expressivitat de la composició. La música ha de ser rítmicament variada i adequada a l'edat de la categoria.

5.4. Deduccions en Valor Artístic

5.4.1. Música

La música ha de ser una unitat. Si la música està formada per diferents peces musicals, els temes i modes hauran d'estar fusionats i la seva relació ha de tenir la màxima unitat possible.

- El fons musical monòton no està permès.
- Una interrupció de la música o una unió pobre entre dos temes musicals no està autoritzat. La qualitat de la gravació ha de ser apropiada.
- La música no pot acabar abans que els moviments de les gimnastes. La música no ha de tenir un final sec.

5.4.2. Error de composició

Un error de composició és qualsevol part del programa que trenca la unitat de composició. Aquests tipus d'errors poden ser per exemple:

- Una pausa massa llarga entre elements o combinacions (Exemple: parades, parts estàtiques de la composició)
- Moviments pobres o sense sentit d'una formació a una altra. (Exemple: una carrera normal, una situació en la que una gimnasta ho fa amb una cama diferent a la resta durant el mateix element)
- Que les exigències de bilateralitat per el grup no estiguin clarament presents (falta l'ús de la cama no dominant en salts i equilibris)
- Enllaços pobres, no fluids, per els moviments pre-acrobàtics i les col·laboracions, moviments antiestètics...

5.5. Penalitzacions en valor artístic

5.5.1. Moviments prohibits

La composició no ha de tenir moviments acrobàtics amb fase aèria o elevació d'una gimnasta (tenir tot el pes mantingut per la resta del grup o amb fase de pèrdua de contacte amb el terra).

*Excepció a la categoria Infantil on es pot realitzar una elevació sense pèrdua de contacte amb la resta de gimnastes. La gimnasta elevada ha d'estar activa i ajudar amb la seva pròpia força per ser elevada. En qualsevol cas, la gimnasta no pot estar de peu sobre una altra companya o en alguna part del cos d'aquesta.

5.6. Bonificació 0.1

La bonificació es pot aconseguir si la composició es manté des de l'inici fins el final una línia argumental i és executada amb unitat amb la idea i expressió durant tota ella.

5.7. Avaluació del Valor Artístic

La puntuació màxima del Valor Artístic és de 0 - 4.0 amb un 3.9 per els diferents aspectes i una bonificació de 0.1.

5.7.1. Qualitat gimnàstica de la composició

- Tècnica de progressió de la gimnàstica estètica 0,2
- La composició correspon a les habilitats de les gimnastes

(0,1 / moviments corporals, equilibris, salts i sèries combinades)	0,4
• Demostren les habilitats de coordinació, control muscular, flexibilitat i velocitat (0,1/ por cadascú en falta)	0,3
• Treball bilateral	0,2
• Predomina la unitat del grup (treball en equip)	0,2
Total 1,3	

5.7.2. Estructura de la composició

• La composició és una unitat consistent	0,1
• L'estructura s variada	0,1
• Varietat en l'ús dels diferents grups de moviments	0,1
• Varietat en l'ús dels elements obligatoris: Moviments corporals Equilibris Salts	0,3
• Varietat a la realització de les formacions, 6 formacions	0,1
• Desplaçaments fluids i versàtils per la pista	0,1
• Varietat de plànols i direccions	0,2
• Variacions en el tempo de la composició	0,1
• Variacions en l'ús de la força (dinàmica)	0,1
• Suficient ús de l'àrea de competició	0,1
Total 1,3	

5.7.3. Originalitat i Música

• La composició és expressiva para el grup	0,1
• Composició d'acord amb l'edat	0,1
• Originalitat en nous moviments/combinacions i formacions	0,4
• Col·laboracions originals	0,1
• La composició i la música es corresponen	0,2
• La música és variable (es valorar l'estructura de la música, que tingui parts lentes i ràpides i variades)	0,1
• L'estructura de la música recolza la composició	0,1

- Música d'acord amb l'edat 0,2

Total 1,3

5.7.4. Deduccions del valor artístic

- Música mal unida, mal tallada 0.2
- Música de fons 0,5
- Error a la composició 0,1
- La música acaba abans de l'últim moviment de la gimnasta 0,1
- Estatismes prolongats 0.2
- Canvis il·lògics de formacions 0.2
- Pre-acrobàcies mal unides a la composició 0.2
- Cama diferent a la del grup 0.2
- No treball bilateral per l'equipo 0.2
- Moviment antiestètic 0.2

Total deduccions 2,1

5.7.5 Penalitzacions del valor artístic. Jutge Principal

La Jutgessa Principal, aplicarà les deduccions del total de la nota del artístic:

- Moviment prohibit (cada vegada) 0.5
- Insults polítics i/o religiosos 0.3

Bonificació

La bonificació es pot aconseguir si la composició es manté des de l'inici fins el final amb una línia argumental i està executada amb total unitat amb la idea i expressió tota ella.

Bonificació 0,1

6. EXECUCIÓ

6.1. Exigències d'execució

De 0 a 10.00 punts.

Per un tema/historia de la coreografia i la seva expressió artística 0,1

6.2. Moviments corporals

La Gimnàstica Estètica es compon de moviments corporals estilitzats i naturals on els malucs formen el centre bàsic del moviment. El moviment flueix cap a fora des del centre (malucs) o cap en dins o en direcció al centre. La filosofia d'aquest esport es basa en moviments harmoniosos, rítmics i dinàmics realitzats amb l'ús natural de la força.

- Tots els moviments corporals han de ser executats d'una forma fluida i subratllant la continuïtat. L'execució ha de mostrar amplitud, varietat en la dinàmica i en la velocitat.
- Ona corporal total:
Comença als malucs, el moviment flueix per tot el cos i es reflexa en totes les seves parts. El moviment finalitza en una posició controlada i equilibrada.
- Swing corporal total:
Comença amb una extensió del cos i una inspiració. Relaxació del coll i dels braços durant el moviment i expiració. Acaba amb una posició controlada.
- Flexió/extensió:
Forma clara i ben controlada. bona amplitud de moviment.
- Relaxació:
Comença en una posició controlada. A la fase de relaxació els malucs s'avancen i l'esquena es corba. El coll es contrau una mica i les espatlles estan relaxades.
- Alineació:
La forma del moviment es clara, bon control muscular i correcció postural.
- Torsió corporal:
Forma i direcció visibles, bona amplitud entre les espatlles i els malucs. Ha d'haver un angle de 90°
- Contracció:
La contracció activa dels músculs és visiblement clara. Els malucs giren cap a la direcció contrària.

6.3 Equilibris

- Ver Codi Junior/Sènior

6.4 Salts

- Ver Codi Junior/Sènior

6.5. Moviments de braços

L'execució dels moviments de braços ha de mostrar clarament diferents plànols, direccions i varietat entre la força i la relaxació. Han de realitzar-se utilitzant la longitud del braç.

6.6. Moviments de cames

Els moviments de cames han de ser realitzats amb bona tècnica que incloguin correctes extensions, rotació externa, bona flexibilitat i correcta posició del maluc a les elevacions i subjeccions.

6.7 .Sèries de passos, salts i saltets

Les sèries de passos, salts i saltets han de desenvolupar-se amb agilitat de les gimnastes. L'execució dels passos, salts i saltets han de mostrar bona tècnica i coordinació i han de ser executats rítmicament amb simbiosis amb la música.

6.8. Moviments pre-acrobàtics

En els moviments pre acrobàtics les gimnastes han de mostrar bon control muscular, coordinació i agilitat.

6.9 Moviments de flexibilitat

Els moviments de flexibilitat han de realitzar-se amb un bon control muscular i mostrar clarament la forma i definició del moviment. Han de realitzar-se amb bona tècnica i respectant els aspectes saludables. Han de mostrar equilibri entre la flexibilitat i la força.

6.10. Altres exigències d'execució

- Ver Codi Junior/Sènior

6.11. Avaluació de l'execució (EJE)

La puntuació màxima d'execució és 10.0 (0-9.9 i una bonificació de 0.1)

Penalitzacions:

- Falta en execució per 1 o 2 gimnastes 0.1 cada vegada
- Falta de 3 o més gimnastes 0.3 cada vegada

6.11.1. Aspectes saludables

- Les espatlles i malucs en línia 0.1 cada vegada
- Cama de recolzament 0.1 cada vegada
- Postura 0.1 cada vegada
- Treball bilateral 0.2 cada vegada

6.11.2. Qualitat gimnàstica

- Moviment corporal total 0.3
- Extensions insuficients 0.1

6.11.3. Unitat de grup

- Petita diferència en execució 0.1 cada vegada
- Petita falta de sincronització 0.1 cada vegada
- Diferències d'execució en la tècnica de moviments 0.3 tot el programa

6.11.4. Moviments corporals

- Petita imperfecció en execució 0.1 cada vegada
- Forma no fixada 0.1 cada vegada
- Moviment extra 0.1 cada vegada

6.11.5. Equilibris

- Moviment innecessari sense pas o salt 0.1 cada vegada
- Pas o salt innecessari 0,2 cada vegada
- Forma no fixada 0,2 cada vegada
- Pèrdua d'equilibri: 0,3 cada vegada amb recolzament de mà, peu o una altrapart del cos

6.11.6. Salts

- Vol i forma , no fixada 0,1 cada vegada
- Recepció pesada 0,1 cada vegada
- Falta d'amplitud 0,1 cada vegada

6.11.7. Sèries de passos, salts i saltets

- Falta de coordinació de moviment corporal i passos 0,1 cada vegada

6.11.8. Moviments pre-acrobàtics

- Sense tècnica 0,1 cada vegada
- Falta de control muscular 0,1 cada vegada

6.11.9. Moviments de flexibilitat

- Sense fixar la posició 0,1 cada vegada
- Falta de control muscular 0,1 cada vegada

6.11.10. Desplaçaments

- Falta de fluïdesa, falta de lleugeresa/ passos pesats 0,1 cada vegada
- Col·lisió entre gimnastes sense alteració 0,1 cada vegada
- Col·lisió entre gimnastes amb alteració 0,3 cada vegada

6.11.11. Precisió del moviment

- Imprecisió en plànols/nivells/direccions 0,1 cada vegada
- Imprecisió en formacions 0,1 cada vegada

6.11.12. Característiques físiques

- Carència en qualsevol àrea (flexibilitat, força etc.) tot l'exercici 0,3

6.11.13. Música i moviment

- Petita imprecisió entre moviment i ritme de la música 0,1 cada vegada
- Clara falta de ritme en tot l'equip 0,3

6.11.14. Caiguda

Pèrdua total de l'equilibri amb caiguda durant el moviment. 0,4 cada gimnasta

6.11.15. Bonificació

- Elements excel·lentment executats sincronitzats 0,1

7. PENALIZACIONTS DE LA JUTGESSA PRINCIPAL

- Ver codi júnior / Sènior

Tot allò que no estigui reflectit a la Normativa de les Categories de menors, es prendrà com a vàlid el codi júnior/sènior