

**GIMNÀSTICA AERÓBICA 2025 (provisional)**  
**PROGRAMES TÈCNICS ESCOLARS**

ESCOLAR 0: 5 – 7 anys (2020 – 2019 – 2018)		
<b>Durada música:</b>	1'15" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	5	
<b>A escollir:</b>	1 dificultat amb valor màxim de 0,3 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	Flexió de pit	0,1
	A)L suport amb dos peus B)L/straddle support	0,1 0,2
	Salt extensió 360º	0,3
	A)Pasada frontal B)Facial amb mans mínim a 135º	0,2 0,1
	1/1 Gir en dehors 1/1 Gir en dedans	0,1 0,2
	<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 i A2 segons codi FIG)	

ESCOLAR 1: 8 – 11 anys (2017 – 2016 – 2015 – 2014)		
<b>Durada música:</b>	1'15" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	5	
<b>A escollir:</b>	1 dificultat amb valor màxim de 0,4 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	Flexió de pit	0,1
	A)L suport amb dos peus B)L/straddle suport	Opció A: 0,1 Opció B: 0,2
	A)Salt agrupat B)Salt agrupat 1/1 gir	Opció A: 0,2 Opció B: 0,4
	Facial amb mans mínim a 135º	0,1
	1/1 Gir en dedans 1/1 Gir en dehors	0,2 0,1
	<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 i A2 segons codi FIG)	

<b>ESCOLAR 2: 12 – 14 anys (2013 – 2012 – 2011)</b>		
<b>Durada música:</b>	1'20" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	5	
<b>A escollir:</b>	1 dificultat amb valor màxim de 0,5 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	A) Flexió wenson	Opció A): 0,2
	B) Progressió helicòpter	Opció B): 0,3
	A) L suport	Opció A): 0,1
	B) Escuadra oberta suport	Opció B): 0,2
	A) Salt cossack	Opció A): 0,3
	B) 1/1 Salt agrupat	Opció B): 0,4
A) Facial sense mans	Opció A): 0,2	
B) ilusion amb mà	Opció B): 0,4	
A) 1/1 Gir en dedans	Opció A): 0,2	
B) 2/1 Gir en dehor	Opció B): 0,3	
<b>Nota màxima dificultat:</b>	2,1	
<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 a A3 segons codi FIG)	

<b>ESCOLAR 3: 15 o més (2010 – 2009 –...)</b>		
<b>Durada música:</b>	1'20" +/- 5 segons	
<b>Espai:</b>	10x10	
<b>Total dificultats:</b>	6	
<b>Obligatòries:</b>	4	
<b>A escollir:</b>	2 dificultat amb valor màxim de 0,5 segons codi FIG	
<b>Obligatòries:</b>	<b>Elements</b>	<b>Valor</b>
	Progressió helicópter	0,3
	A) 1/1 Salt agrupat	Opció A): 0,4
	B) 1/1 Salt cossack	Opció B): 0,5
	Facial sense mans	0,2
A) 1/1 Gir en dehor	Opció A): 0,1	
B) 1/1 en dadans	Opció B): 0,2	
<b>Nota màxima dificultat:</b>	2,8	
<b>Dificultat:</b>	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
<b>Acrobàcies:</b>	1 màxim (A1 a A4 segons codi FIG)	