

# NORMATIVA TÈCNICA PROMOCIÓ GAM 2025



Amb el suport de



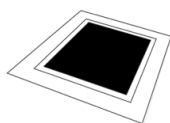
## GENERALITATS PROMOCIÓ 1 - 4

- 1) Els gimnastes hauran de participar en els 6 aparells (excepte justificació al Comitè Tècnic GAM).
- 2) Els exercicis constaran de quatre seccions d'1,0 punt, excepte a l'aparell de Salt.
- 3) A l'aparell de Salt, els gimnastes hauran de realitzar 2 salts. La nota final serà la mitja entre els dos salts.
- 4) Existeixen tres tipus de bonificacions. Aquestes bonificacions s'apliquen a la nota D:
  - a. D (Dificultat): bonificacions de 0,5 punts (màxim 1,0 p.)
  - b. E (Execució): bonificacions de 0,1 o 0,2 punts (màxim 1,0 p.)
  - c. Bonificació per clavar 0,1 a totes les categories (només a la sortida).
- 5) Les bonificacions s'atorgaran sempre que es realitzin sense una penalització greu (0,5 punts) o sense caiguda (1,0 punt).
- 6) Faltes per exercici curt:
  - a. L'omissió total o parcial d'un o de diversos elements suposarà la pèrdua total de la secció (1,0 p.) i una deducció d'1,0 punt, per exercici curt.
  - b. Si el gimnasta presenta la secció, però la falla (caiguda, 1,0 p.), no es reconeix la secció, però no es penalitza per exercici curt.
- 7) - 0,3 p. Penalització neutral per no ajustar-se al text.
- 8) - 0,5 p. Penalització per presentar elements extrems (nota E).
- 9) Altures i regles dels aparells (màrfegues suplementàries, presència de l'entrenador obligatòria, etc.) especificades a cada aparell i categoria.

## NIVELLS I EDATS

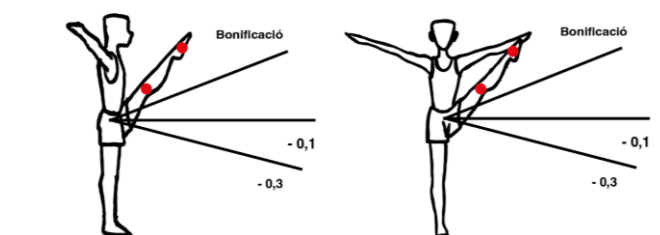
- Promoció 1: de 6 a 9 anys (nascuts 2019 fins a 2016)
- Promoció 2: fins a 11 anys (nascuts 2018 fins a 2014)
- Promoció 3: fins a 13 anys (nascuts 2018 fins a 2012)
- Promoció 4: fins a 16 anys (nascuts 2018 fins a 2009)

## EXERCICIS PROMOCIÓ 1



TERRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 p.	Des de la posició ferma, aixecar els braços en creu, llançaments de cames frontals (dreta i esquerra) i posteriorment llançaments laterals (dreta i esquerra) amb pas endavant a cada llançament. Des de peus junts, tombarella agrupada i salt amunt a clavar.	E: cama a l'alçada de l'espatlla (a cada llançament) 0,1 p. (màx. 0,4 p.)
2	1,0 p.	Marcar vertical i tornar a posició dempeus. Tombarella amb cames estirades, a la posició asseguda amb braços alçats, tapant orelles i separar cames. Baixar controladament el tronc a la posició de sapo 2".	D: vertical 2" 0,5 p.
3	1,0 p.	Tancar cames a la posició de mitja planxa 2" només amb elevació de maluc (els peus es queden a terra), seguidament, realitzar volta de braços enrere i seqüència de planxes dorsal 2" i facial 2", flexionar genolls al pit i posar-se dempeus.	D: mitja planxa 2" 0,5 p. E: amplitud planxes 0,1 p. + 0,1 p.
4	1,0 p.	Aixecar els braços a les orelles i fer un llançament per sobre el maluc per continuar fent dues rodes consecutives finalitzant-les amb els braços enganxats a les orelles i ajuntant cames en la segona per acabar en posició lateral.	E: amplitud 180º en l'obertura de cames en les rodes 0,2 p. + 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Pista de Terra (12 x 12 m). Trajectòria de desplaçament: Diagonal - Diagonal.	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud als llançaments .....</li> <li>Falta d'amplitud en la vertical .....</li> <li>Faltes tècniques en elements d'elasticitat .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Falta de ritme i continuïtat .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3</p>



## EXERCICIS PROMOCIÓ 1



ARCS			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Pujar als arcs (permesa ajuda de l'entrenador/a) i realitzar vol cama dreta 2" i vol cama esquerra 2"	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla) 0,1 p. + 0,1 p.
2	1,0 punt	Vol cama dreta, vol cama esquerra, vol cama dreta, vol cama esquerra.	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla) 0,4 p. (0,1 p. per cada vol)
3	1,0 punt	Elevació maluc (tècnica d'olímpica) i passar amb cames flexionades entre els arcs a posició estesa. Seguidament, realitzar vols per davant: vol cama dreta, vol cama esquerra, vol cama dreta, vol cama esquerra.	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla) 0,4 p. (0,1 p. per cada vol) D: passar entre els arcs amb cames estirades 0,5 p.
4	1,0 punt	Mitja planxa 2" i extensió de maluc per recepcionar amb peus junts sobre la màrrega, finalitzant l'exercici d'esquena al poltre.	D: mitja planxa 5" 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Poltre amb arcs: altura 1,00 m per sobre la màrrega.</p> <p>Màrrega 10 cm.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Falta de pèndol en els vols .....</li> <li>Falta de continuïtat en els vols .....</li> <li>Tocar la gropa amb peus o cames en la secció 3 .....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

## EXERCICIS PROMOCIÓ 1

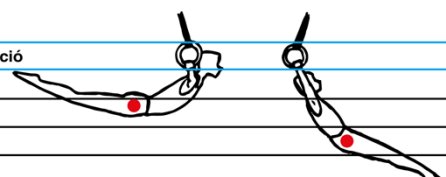


### ANELLES

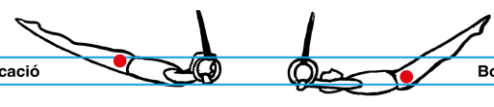
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames fins a l'horitzontal i aguantar mitja planxa 2".	D: mantenir mitja planxa 5" 0,5 p. D: remuntar mitja planxa i presa de vol per iniciar vol enrere 0,5 p.
2	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant	E: amplitud dels vols 0,2 p. + 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant	E: amplitud dels vols 0,2 p. + 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant a posició invertida estesa (vela) 2", seguir a posició semi invertida i controladament rodar enrere fins a posició de màxima extensió d'espatlles 2", per finalment deixar anar les anelles i recepcionar a la màrfega amb peus junts.	E: amplitud vol enrere 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Anelles: altura del codi FIG.</p> <p><b>Obligatòria</b> màrfega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i pel darrere) ....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Copejament de les anelles .....</li> <li>Falta de continuïtat .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

Bonificació	Bonificació
-0,1	-0,1
-0,3	-0,3
-0,5	-0,5



Bonificació	Bonificació
-0,1	-0,1
-0,3	-0,3
-0,5	-0,5



## EXERCICIS PROMOCIÓ 1



### SALT

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	4 punts	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar un salt amunt, màxima alçada i màxima amplitud, acabant dempeus sobre la màrrega.	E: màxima extensió 0,2 p.
2	4 punts	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar una tombarella, acabant dempeus sobre la màrrega.	E: cames estirades en la totalitat de la fase de vol 0,2 p. E: màxima amplitud 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Màrrega 40 cm.	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul>	Codi FIG en vigor.
Trampolí normal.	<p><b>Criteris específics 1r salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud .....</li> </ul> <p><b>Criteris específics 2n salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la primera fase de vol .....</li> <li>Aixecar-se de la tombarella amb recolzament d'una o dues mans..</li> <li>Tombarella sense recolzament de mans .....</li> <li>Col·locació incorrecta del cos .....</li> </ul>	0,1 – 0,3 – 0,5  0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

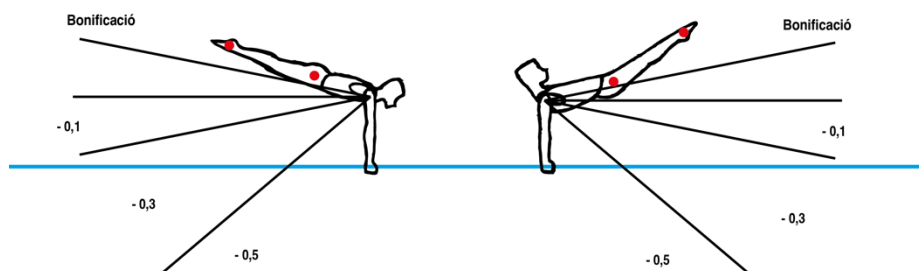
## EXERCICIS PROMOCIÓ 1



### PARAL·LELES

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Pujada a l'aparell amb ajuda de l'entrenador/a. Obrir cames per davant a posició de X 2" mantenint recolzament de mans per darrere.	
2	1,0 punt	Mitja planxa 2" i seguidament rebot amb cames estirades contra les paral·leles seguit de vol enrere.	D: mitja planxa 5" 0,5 p. E: amplitud vol 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere	E: amplitud vols 0,2 p. + 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere i sortida per darrere entre les bandes a recepció amb peus junts.	E: amplitud vol 0,2 p. amplitud sortida 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Paral·leles: altura 1,50 m sobre la màrrega.</p> <p>Màrrega 20 cm.</p> <p>Sense trampolí.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la posició d'X .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Posició de mitja planxa amb peus per sota de les paral·leles .....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>

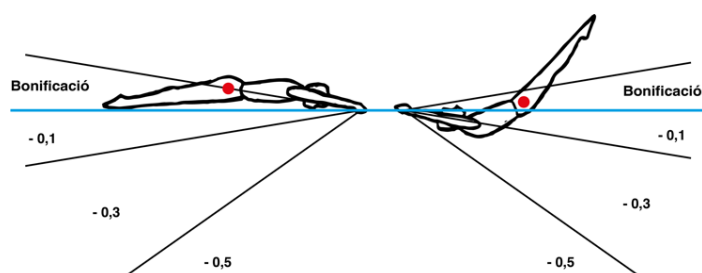


## EXERCICIS PROMOCIÓ 1



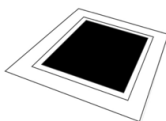
BARRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames a mitja planxa 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament. Pujar a dominada 2" i tornar a baixar controladament.	D: posició V (peus a la barra) en comptes de mitja planxa 0,5 p. D: dominada 5" 0,5 p.
2	1,0 punt	Presa de vol, vol enrere, vol endavant	E: amplitud vol enrere i endavant 0,2 p. + 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol enrere, vol endavant	E: amplitud vol enrere i endavant 0,2 p. + 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol enrere i deixar-se anar per darrere a recepcionar amb peus junts sobre la màrrega.	E: amplitud sortida pel darrere 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Barra: altura del codi FIG.</p> <p><b>Obligatòria</b> màrrega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Baixada descontrolada de les posicions de força.....</li> <li>Manteniments menys de 2".....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90° .....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>



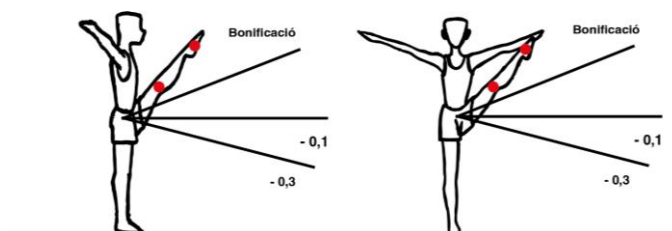


## EXERCICIS PROMOCIÓ 2



TERRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la posició ferma, aixecar els braços en creu, llançaments de cames frontals (dreta i esquerra) i posteriorment llançaments laterals (dreta i esquerra) amb pas endavant a cada llançament. Des de peus junts, fer 2 rodes consecutives.	E: cama a l'alçada de l'espatlla (a cada llançament) 0,1 p. (màx. 0,4 p.)
2	1,0 punt	Immediatament després de la segona roda, realitzar vertical amb repulsió (pam-pam) i tombarella amb cames estirades per acabar asseguts amb cames rectes. Obrir cames i baixar a posició de sapo 2".	D: qualsevol espagat amb obertura de cames 180° en comptes de sapo 0,5 p.
3	1,0 punt	Tancar cames a la posició de mitja planxa 2", seguit de volta de braços enrere i seqüència de planxes dorsal 2" i facial 2", flexionar genolls al pit i posar-se dempeus per realitzar tombarella enrere amb cames i braços estirats (quarta).	D: mitja planxa a força 2" i directament passar a planxa dorsal 0,5 p.  E: amplitud en les planxes 0,1 p. + 0,1 p.
4	1,0 punt	Passos de carrera i rondada salt amunt amb màxima extensió.	E: amplitud rondada 0,2 p. + amplitud salt amunt 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Pista de Terra (12 x 12 m).  Trajectòria de desplaçament: Diagonal - Diagonal.	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud als llançaments .....</li> <li>Falta d'amplitud en la vertical i les rodes .....</li> <li>Faltes tècniques en elements d'elasticitat .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Falta de ritme i continuïtat .....</li> <li>Vertical sense repulsió (pam-pam) .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 0,5</p>



## EXERCICIS PROMOCIÓ 2



ARCS			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Pujar als arcs, vol cama dreta, vol cama esquerra, vol cama dreta, vol cama esquerra.	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla) 0,4 p. (0,1 p. per cada vol)
2	1,0 punt	Passar cama dreta i seguidament dos vols amb cama dreta davant i cama esquerra darrere. Treure cama dreta.	E: amplitud passada 0,2 p. (0,1 p. entrada + 0,1 p. sortida)
3	1,0 punt	Passar cama esquerra i seguidament dos vols amb cama esquerra davant i cama dreta darrere. Treure cama esquerra.	E: amplitud passada 0,2 p. (0,1 p. entrada + 0,1 p. sortida)
4	1,0 punt	Vol cama dreta i seguidament passar cama esquerra i després cama dreta per finalitzar l'exercici amb un quart de gir sortint pel davant del polstre a la posició costal.	E: amplitud sortida 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Polstre amb arcs: altura 1,00 m per sobre la màrrega.</p> <p>Màrrega 10 cm.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols .....</li> <li>Falta de pèndol en els vols .....</li> <li>Falta de continuïtat en els vols i en les passades.....</li> <li>Tocar la gropa en les passades.....</li> <li>Colpejar la gropa en les passades .....</li> <li>Recolzament evident del peu sobre la gropa en les passades.....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,5 i NR</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

## EXERCICIS PROMOCIÓ 2

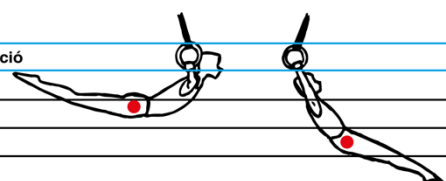


### ANELLES

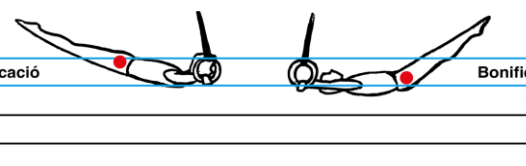
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames fins a l'horitzontal i aguantar posició de mitja planxa 5".	D: Abans de la secció 1: Amb ajuda de l'entrenador, pujar a la posició de recolzament i mantenir-la 5", seguidament baixar a la suspensió amb ajuda de l'entrenador 0,5 p.
2	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant.	E: amplitud dels vols 0,2 p. + 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant.	E: amplitud dels vols 0,2 p. + 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant i sortida de mortal en posició agrupada.	E: amplitud vol per darrere 0,2 p. D: continuïtat i amplitud en el mortal 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Anelles: altura del codi FIG.</p> <p><b>Obligatòria</b> màrrega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Copejament de les anelles .....</li> <li>Falta d'altura a la sortida .....</li> <li>Sortida sense fase de vol .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,5</p>

Bonificació	Bonificació
-0,1	-0,1
-0,3	-0,3
-0,5	-0,5



Bonificació	Bonificació
-0,1	-0,1
-0,3	-0,3
-0,5	-0,5



## EXERCICIS PROMOCIÓ 2



### SALT

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	4,0 punt	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar peix acabant dempeus sobre la màrfega.	E: màxima amplitud 0,2 p.
2	4,0 punt	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar vertical a finalitzar en posició d'esquena 2" (amb col·locació de pit i angle d'espatlles obert) sobre la màrfega.	D: distància en la repulsió 0,5 p. (30 cm) + 0,5 p. (60 cm)

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Màrfega 80 cm. Trampolí normal.	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics 1r salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la primera fase de vol ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Aixecar-se del peix amb recolzament d'una o dues mans ..... 0,3</li> <li>Peix sense recolzament de mans ..... 0,5</li> <li>Col·locació incorrecta del cos ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> </ul> <p><b>Criteris específics 2n salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la primera fase de vol ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Falta de repulsió ..... 0,1 – 0,3</li> <li>Falta d'amplitud en la segona fase de vol ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Col·locació incorrecta del cos ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Manteniments menys de 2" ..... 0,3</li> <li>Manteniments sense parada ..... 0,5</li> <li>Error tècnic en la recepció d'esquena ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p>

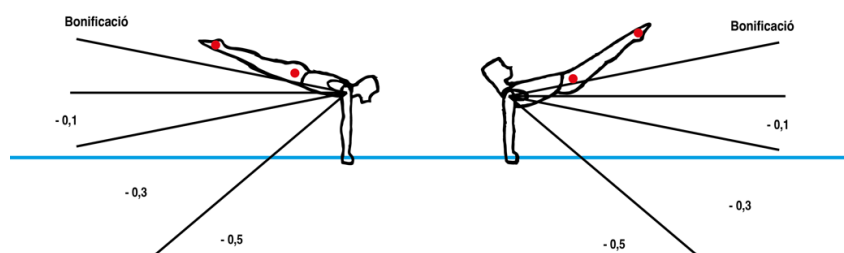
## EXERCICIS PROMOCIÓ 2



### PARAL·LELES

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Uns passos de carrera i saltar amb dos peus sobre el trampolí per pujar a posició de recolzament. Seguidament, mitja planxa 2" i seguidament rebot amb cames estirades contra les paral·leles seguit de vol enrere. Vol endavant.	D: V en comptes de mitja planxa 0,5 p.
2	1,0 punt	Vol enrere, vol endavant i obrir cames novament a posició d'X amb cames estirades, volta controlada de braços endavant i a continuació, desplaçar les mans endavant, lliscant sobre la paral·lela i, controladament, baixar a la suspensió.	E: continuïtat en la baixada a la suspensió 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere, vol endavant, vol enrere	E: amplitud vols 0,1 p. per cada vol (endavant / enrere) (màx. 0,4 p.)
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere i sortida per darrere a recepcionar amb peus junts entre les paral·leles.	E: amplitud vols 0,1 p. per cada vol (endavant / enrere) (màx. 0,2 p.)

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Paral·leles: altura 1,60 m sobre la màrrega.</p> <p>Màrrega 20 cm.</p> <p>Trampolí doble.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la posició d'X .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Posició de mitja planxa amb peus per sota de les paral·leles .....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> <li>Falta de ritme i continuïtat en la baixada a la suspensió .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

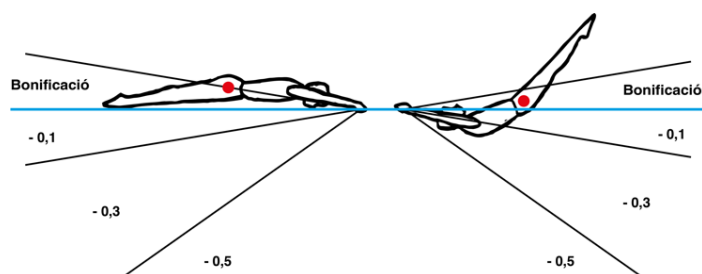


## EXERCICIS PROMOCIÓ 2

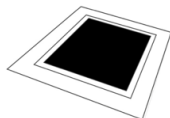


BARRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames a mitja planxa 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament. Volta canària amb cames estirades per sobre la barra al recolzament.	D: posició d'V 2" (peus a la barra) en comptes de mitja planxa 0,5 p.
2	1,0 punt	Bascular enrere (sense enlairament), pèrdua de vol, vol enrere.	D: enlairament amb visible separació de maluc respecte de la barra 0,5 p. E: amplitud pèrdua de vol i vol enrere 0,2 p. + 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere.	E: amplitud vol endavant i vol enrere 0,2 p. + 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere i deixar-se anar per darrere a recepcionar amb peus junts sobre la màrrega.	E: amplitud sortida pel darrere 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Barra: altura del codi FIG.</p> <p><b>Obligatòria</b> màrrega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Baixada descontrolada de les posicions de força .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90° .....</li> <li>Falta de continuïtat en la volta canària .....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

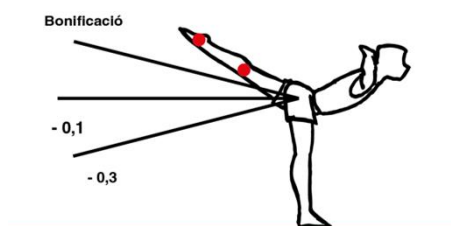


## EXERCICIS PROMOCIÓ 3



TERRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la posició ferma, uns passos de carrera per realitzar paloma i salt en extensió a clavar.	E: amplitud paloma 0,2 p. E: amplitud salt en extensió 0,2 p.
2	1,0 punt	Seguidament, acomodar-se encarant el lateral. Avantsalt rondada salt en extensió a clavar. Tombarella enrere amb braços i cames estirades (quarta) a acabar a la posició ferma.	D: quinta en comptes de tombarella enrere 0,5 p.
3	1,0 punt	Tisora i seguidament pas amb mig gir. Vertical + tombarella cames estirades a acabar a la posició ferma. Acomodar-se encarant la diagonal i àngel 2".	D: vertical 2" 0,5 p. E: amplitud tisores 0,2 p. E: amplitud àngel > 90° 0,2 p.
4	1,0 punt	Des de la posició ferma, uns passos de carrera i mortal endavant a clavar.	E: amplitud mortal 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Pista de Terra (12 x 12 m). Trajectòria de desplaçament: Diagonal - Lateral - Diagonal	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud a la paloma .....</li> <li>Falta d'amplitud al salt amunt en extensió .....</li> <li>Tombarella enrere amb cames agrupades en comptes de quarta..</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Falta de ritme i continuïtat .....</li> <li>Falta d'amplitud al mortal .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>



## EXERCICIS PROMOCIÓ 3



ARCS			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Pujar als arcs, vol cama dreta, vol cama esquerra, vol cama dreta, vol cama esquerra.	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla) 0,4 p. (0,1 p. per cada vol)
2	1,0 punt	Passar cama dreta i seguidament vol amb cama dreta davant i cama esquerra darrere. Treure cama dreta.	E: amplitud passada 0,2 p. (0,1 p. entrada + 0,1 p. sortida)
3	1,0 punt	Passar cama esquerra i seguidament vol amb cama esquerra davant i cama dreta darrere. Treure cama esquerra.	E: amplitud passada 0,2 p. (0,1 p. entrada + 0,1 p. sortida)
4	1,0 punt	Vol cama dreta i tisora falsa amb cama dreta. Seguidament, carregar cama dreta i sortida mig molí, acabant amb un quart de gir davant del polstre a la posició costal.	E: amplitud tisora falsa 0,2 p. D: sortida 1 molí 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Polstre amb arcs: altura del codi FIG</p> <p>Màrfega 10 cm.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols, passades i tisora falsa .....</li> <li>Falta de pèndol en els vols .....</li> <li>Falta de continuïtat en els vols, passades i tisora falsa .....</li> <li>Tocar la gropa en les passades i en la tisora falsa .....</li> <li>Colpejar la gropa en les passades i en la tisora falsa .....</li> <li>Recolzament evident del peu sobre la gropa en les passades.....</li> <li>Recolzament evident del peu sobre la gropa en la tisora falsa .....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,5 i NR</p> <p>0,5 i NR</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>



## EXERCICIS PROMOCIÓ 3

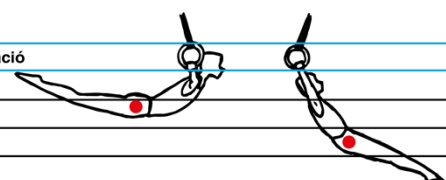


### ANELLES

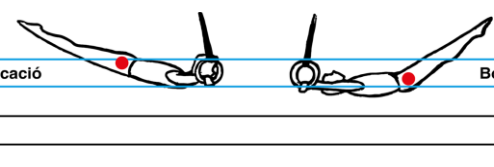
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Amb ajuda de l'entrenador, pujar a la posició de recolzament i mantenir-la 5", seguidament baixar controladament a la suspensió amb ajuda de l'entrenador.	D: realitzar mitja planxa 5" en la posició de recolzament 0,5 p.
2	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames fins a l'horitzontal i aguantar posició de mitja planxa 2". Des de mitja planxa, elevar-se a vela i presa de vol.	
3	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant. Vol enrere + vol endavant. Vol enrere i dislocació endavant.	E: amplitud vols 0,4 p. (0,1 p. per cada vol endavant / enrere) E: amplitud dislocació endavant 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant i sortida de mortal enrere en posició agrupada.	D: mortal enrere estès 0,5 p. E: amplitud sortida 0,2 p. (maluc per sobre de les anelles)

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Anelles: altura del codi FIG.</p> <p>Opcional màrrega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments menys de 5" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Copejament de les anelles .....</li> <li>Falta d'altura a la sortida .....</li> <li>Sortida sense fase de vol .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,5</p>

Bonificació	Bonificació
-0,1	-0,1
-0,3	-0,3
-0,5	-0,5



Bonificació	Bonificació
-0,1	-0,1
-0,3	-0,3
-0,5	-0,5



## EXERCICIS PROMOCIÓ 3



### SALT

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	4,0 punt	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar mortal endavant en posició agrupada a recepcionar amb dos peus sobre la màrrega.	E: màxima amplitud 0,2 p.
2	4,0 punt	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar paloma (EG II 201 Codi FIG) a recepcionar amb dos peus sobre la màrrega.	D: distància en la recepció respecte a la plataforma de salt 0,5 p. (1,5 m) + 0,5 p. (2,0 m)

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Salt 1: Màrrega 80 cm.</p> <p>Salt 2: Plataforma de salt 1,10 m.</p> <p>Trampolí normal o trampolí doble.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics 1r salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud .....</li> <li>Col·locació incorrecta del cos .....</li> </ul> <p><b>Criteris específics 2n salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la primera fase de vol .....</li> <li>Falta de repulsió .....</li> <li>Falta d'amplitud en la segona fase de vol .....</li> <li>Col·locació incorrecta del cos .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

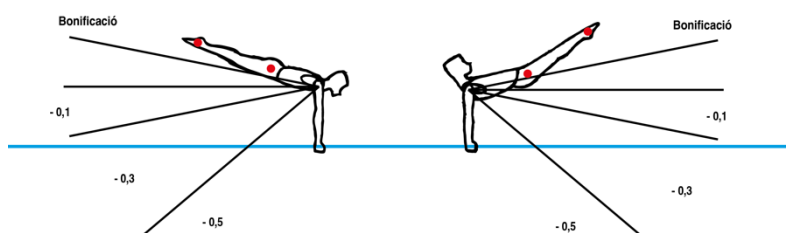
## EXERCICIS PROMOCIÓ 3



### PARAL·LELES

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Uns passos de carrera i saltar amb dos peus sobre el trampolí per pujar a posició de braquial, vol endavant i obrir cames sobre les paral·leles a posició d'X. Seguidament, mitja planxa 2" i rebot amb cames estirades contra les paral·leles seguit de vol enrere. Vol endavant.	D: V en comptes de mitja planxa 0,5 p.
2	1,0 punt	Vol enrere, vol endavant i obrir cames novament a posició d'X amb cames estirades, volta controlada de braços endavant i seguidament, desplaçar les mans endavant, lliscant sobre la paral·lela i, controladament, baixar a la suspensió.	E: continuïtat en la baixada a la suspensió 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere, vol endavant, vol enrere	E: amplitud vols 0,1 p. per cada vol (endavant / enrere) (màx. 0,4 p.)
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere i sortida per darrere a recepcionar amb peus junts entre les paral·leles.	D: vol endavant i sortida de mortal enrere en posició agrupada des de la suspensió 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Paral·leles: altura 1,60 m sobre la màrrega.</p> <p>Màrrega 20 cm.</p> <p>Trampolí doble.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la posició d'X .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Posició de mitja planxa amb peus per sota de les paral·leles .....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> <li>Falta de ritme i continuïtat en la baixada a la suspensió .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

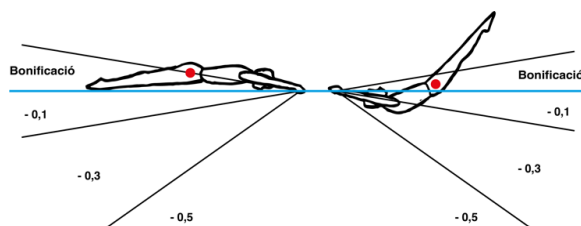


## EXERCICIS PROMOCIÓ 3

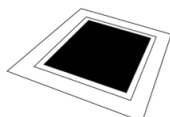


BARRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames a mitja planxa 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament. Volta canària amb cames estirades per sobre la barra al recolzament.	
2	1,0 punt	Enlairament amb visible separació de maluc respecte de la barra i volta enrere en posició estesa. Seguidament pèrdua de vol i vol enrere.	D: enlairament per sobre de l'horitzontal 0,5 p. E: amplitud pèrdua de vol i vol enrere 0,2 p. + 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere.	E: amplitud vol endavant i vol enrere 0,2 p. + 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere i vol endavant amb mig gir a recepcionar amb peus junts sobre la màrrega.	D: sortida mortal enrere en posició agrupada 0,5 p. E: amplitud sortida amb mig gir 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Barra: altura del codi FIG.</p> <p>Opcional màrrega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell.</p> <p><b>Obligatòria</b> presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Baixada descontrolada de les posicions de força .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90° .....</li> <li>Falta de continuïtat en la volta canària .....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud en l'enlairament .....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> <li>Faltes tècniques en la volta enrere .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

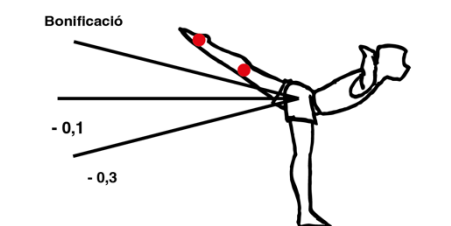


## EXERCICIS PROMOCIÓ 4



TERRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la posició ferma, uns passos de carrera i realitzar paloma i seguidament peix.	E: amplitud paloma 0,2 p. E: amplitud peix 0,2 p.
2	1,0 punt	Elevar-se a posició ferma i col·locar-se a la diagonal. Uns passos de carrera i realitzar mortal endavant en posició agrupada.	E: amplitud mortal 0,2 p.
3	1,0 punt	Seguidament, col·locar-se al lateral. Realitzar roda seguida de vertical 2", tombarella endavant i immediatament realitzar salt en extensió 180° a clavar. A continuació, quinta i seguidament, col·locar-se a la diagonal i realitzar qualsevol àngel 2".	D: vertical 5" 0,5 p. E: amplitud àngel > 90° 0,2 p
4	1,0 punt	Opció 1: Passos de carrera i rondada mortal en qualsevol de les tres posicions (agrupat/carpat/planxat)  Opció 2: Passos de carrera i rondada flic flac i salt en extensió a clavar.	E: amplitud mortal / extensió flic flac 0,2 p.  D: rondada + flic flac + mortal 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Pista de Terra (12 x 12 m).  Trajectòria de desplaçament: Diagonal - Diagonal Lateral - Diagonal	<b>Criteris generals</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <b>Criteris específics</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Absència de rebot entre la paloma i el peix .....</li> <li>Falta d'amplitud .....</li> <li>Quinta per fora de la vertical .....</li> <li>Manteniments menys de 2" .....</li> <li>Manteniments sense parada .....</li> <li>Falta de ritme i continuïtat .....</li> <li>Falta d'amplitud, ritme i elegància als passos coreogràfics .....</li> </ul>	Codi FIG en vigor.  0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 i NR 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3



## EXERCICIS PROMOCIÓ 4



ARCS			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Pujar als arcs, vol cama dreta, vol cama esquerra, vol cama dreta i tisora falsa amb la cama dreta.	
2	1,0 punt	Seguidament, tisora amb la cama dreta seguida de tisora falsa amb la cama esquerra.	E: amplitud tisora 0,2 p.
3	1,0 punt	A continuació, Tisora amb la cama esquerra seguida de tisora falsa amb la cama dreta.	E: amplitud tisora 0,2 p.
4	1,0 punt	Finalment, carregar cama dreta i sortida mig molí, acabant amb un quart de gir davant del polstre a la posició costal.	D: sortida 1 molí 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Polstre amb arcs: altura del codi FIG</p> <p>Màrrega 10 cm.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols, tisores falses i tisores .....</li> <li>Falta de pèndol en els vols .....</li> <li>Falta de continuïtat en els vols, tisores falses i tisores .....</li> <li>Tocar la gropa en tisores i tisores falses .....</li> <li>Colpejar la gropa en les tisores i tisores falses .....</li> <li>Recolzament evident del peu sobre la gropa en les tisores.....</li> <li>Recolzament evident del peu sobre la gropa en la tisora falsa .....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,1 – 0,3</p> <p>0,3</p> <p>0,5</p> <p>0,5 i NR</p> <p>0,5 i NR</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5</p>

## EXERCICIS PROMOCIÓ 4

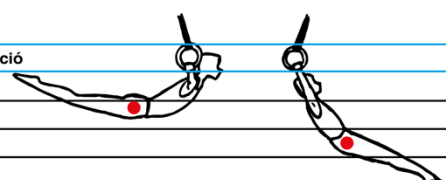


### ANELLES

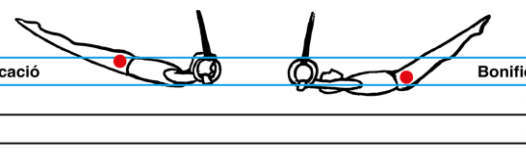
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames fins a l'horitzontal i aguantar posició de mitja planxa 2". Petit vol enrere i elevar-se a vela amb cos en extensió.	
2	1,0 punt	Des de posició de vela, flexionar una cama i baixar controladament a posició de planxa dorsal 2". Continuar rodant enrere a la suspensió sense dislocar i tornar a posició de semi-vela.	D: planxa dorsal amb les dues cames estirades 0,5 p.
3	1,0 punt	Des de la posició de semi-vela, dislocació enrere. Seguidament, vol endavant, vol enrere, vol endavant, vol enrere i dislocació endavant.	E: amplitud dislocació endavant 0,2 p. E: amplitud dislocació enrere 0,2 p.
4	1,0 punt	Vol enrere, vol endavant i sortida de mortal enrere en posició agrupada.	D: mortal enrere estès 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Anelles: altura del codi FIG.	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) .... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Manteniments menys de 2" ..... 0,3</li> <li>Manteniments sense parada ..... 0,5</li> <li>Colpejament de les anelles ..... 0,5</li> <li>Falta d'altura a la sortida ..... 0,1 – 0,3</li> <li>Sortida sense fase de vol ..... 0,5</li> <li>Falta de ritme i continuïtat ..... 0,1 – 0,3</li> </ul>	Codi FIG en vigor.

Bonificació	Bonificació
- 0,1	- 0,1
- 0,3	- 0,3
- 0,5	- 0,5



Bonificació	Bonificació
- 0,1	- 0,1
- 0,3	- 0,3
- 0,5	- 0,5



## EXERCICIS PROMOCIÓ 4



### SALT

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	4,0 punt	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar paloma (EG II 201 Codi FIG) a recepcionar amb dos peus sobre la màrrega.	D: distància en la recepció respecte de la plataforma de salt 0,5 p. (2 m.)
2	4,0 punt	Carrera per batre amb els 2 peus al trampolí i realitzar rondada (EG III 301 Codi FIG) a recepcionar amb dos peus sobre la màrrega.	D: realitzar Tsukahara agrupat (EG III 307 Codi FIG) en comptes de rondada 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
<p>Plataforma de salt 1,20 m.</p> <p>Trampolí normal o trampolí doble.</p> <p>Opcional màrrega de seguretat de 10 cm addicionals als 30 cm de l'aparell en cas de realitzar Tsukahara agrupat.</p>	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics 1r salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la primera fase de vol ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Falta de repulsió ..... 0,1 – 0,3</li> <li>Falta d'amplitud en la segona fase de vol ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Col·locació incorrecta del cos ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> </ul> <p><b>Criteris específics 2n salt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la primera fase de vol ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Falta de repulsió ..... 0,1 – 0,3</li> <li>Falta d'amplitud en la segona fase de vol ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> <li>Col·locació incorrecta del cos ..... 0,1 – 0,3 – 0,5</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p>



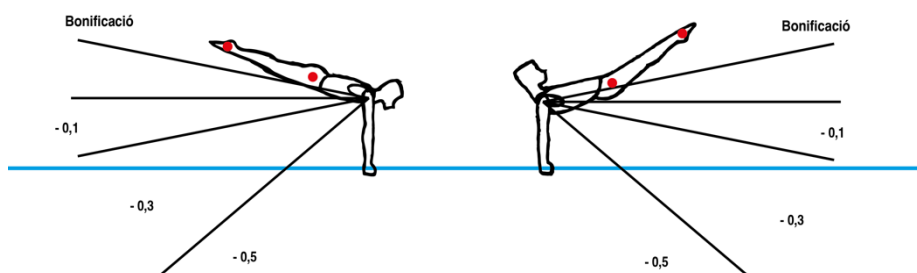
## EXERCICIS PROMOCIÓ 4



### PARAL·LELES

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Uns passos de carrera i botar amb dos peus sobre el trampolí per saltar a la suspensió i vol endavant, vol enrere, vol endavant, vol enrere	
2	1,0 punt	Vol endavant i realitzar kippe amb cames obertes a posició d'X.	D: kippe directament a mitja planxa 2" i seguit obrir cames a posició d'X 0,5 p.
3	1,0 punt	Seguidament, volta de braços controlada endavant i treure cames per darrere. Vol endavant, vol enrere.	
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere, vol endavant, vol enrere a vertical i sortir pel costat a la posició costal.	D: vol a vertical mantinguda 2" abans de la sortida 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Paral·leles: altura 1,80 m sobre la màrrega.  Màrrega 20 cm.  Trampolí normal.	<b>Criteris generals</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <b>Criteris específics</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta d'amplitud en la posició d'X .....</li> <li>Treure cames a la secció 3 sense separar-se de les paral·leles.....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> <li>Sortida sense vertical .....</li> </ul>	Codi FIG en vigor.  0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,5 i NR



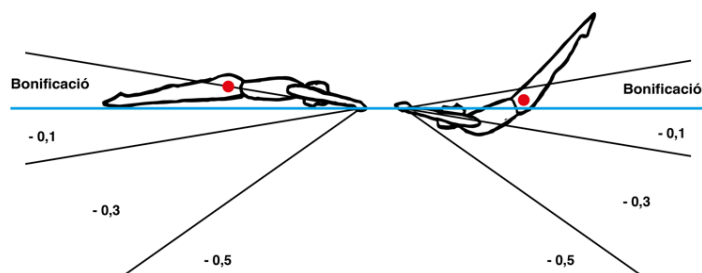
## EXERCICIS PROMOCIÓ 4



### BARRA

SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, presa de vol i kipe seguit d'enlairament a l'horitzontal.	D: enlairament per sobre de l'horitzontal 0,5 p.
2	1,0 punt	Volta enrere en posició estesa. Seguidament pèrdua de vol i vol enrere.	E: amplitud pèrdua de vol i vol enrere 0,2 p. + 0,2 p.
3	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere, vol endavant i canvi d'una mà, vol endavant en presa mixta, vol enrere i canvi de l'altra mà.	
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere, vol endavant i sortida de mortal enrere en posició agrupada.	D: sortida mortal enrere estès 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Barra: altura del codi FIG.	<p><b>Criteris generals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Faltes en la realització tècnica i d'execució.</li> </ul> <p><b>Criteris específics</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de continuïtat en la kipe enlairament .....</li> <li>Falta d'amplitud en l'enlairament .....</li> <li>Faltes tècniques en la volta enrere .....</li> <li>Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ....</li> <li>Falta d'amplitud a la sortida .....</li> </ul>	<p>Codi FIG en vigor.</p> <p>0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5</p>



## GENERALITATS PROMOCIÓ 5 - 6

- 1) Cada aparell excepte Salt, tindrà 4 grups d'elements (EG) i tindran un valor d'1,0 punt cadascun.
- 2) Els quatre EG surten de:
  - a. La taula d'elements del Codi de Puntuació (CoP) de la FIG 2025-2028.
  - b. La taula d'elements NO reconeguts en el CoP especificats en aquesta normativa.
- 3) Els elements no reconeguts no computen com a valor de dificultat en la Nota D, però sí que sumen pel reconeixement del grup i pel còmput total dels 8 elements (per no tenir exercici curt).
- 4) La repetició de l'element no computa per la suma dels 8 elements i se li apliquen les deduccions d'execució pertinents.
- 5) Els elements A, B, C i D sumen respectivament 0,1 p. (A), 0,2 p. (B), 0,3 p. (C) i 0,4 p. (D) a la Nota D.
- 6) Per obtenir una Nota d'Execució que parteixi de 10,0 punts, el gimnasta haurà de presentar i se li hauran de reconèixer 8 elements que tinguin valor de dificultat A-B-C-D en el CoP o qualsevol dels elements NO reconeguts que apareixen en els llistats de les següents pàgines.

Nombre d'elements	Deducció neutral (DN)
8	0
7	0
6	0
5	3,0
4	4,0
3	5,0
2	6,0
1	7,0
0	10,0

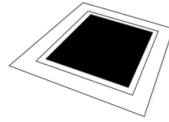
- 7) Els jutges utilitzaran la deducció neutral (DN) apropiada per exercici curt de la nota final.
- 8) Els gimnastes hauran de participar en els 6 aparells (excepte justificació al Comitè Tècnic GAM).
- 9) A l'aparell de Salt, els gimnastes hauran de realitzar 2 salts. La nota final serà la mitja entre els 2 salts.
- 10) Existeix uns tipus de bonificacions específiques per a les sortides i per a la recepció de l'aparell de Salt, que s'apliquen a la Nota D:
  - a. Bonificació de 0,1 p. per clavar les sortides.
  - b. Bonificació de 0,1 p. per clavar un salt sense mortal en la 2a fase de vol.
  - c. Bonificació de 0,3 p. per clavar un salt amb mortal en la 2a fase de vol.

## NIVELLS I EDATS

- Promoció 5: fins a 21 anys (nascuts 2018 fins a 2004)

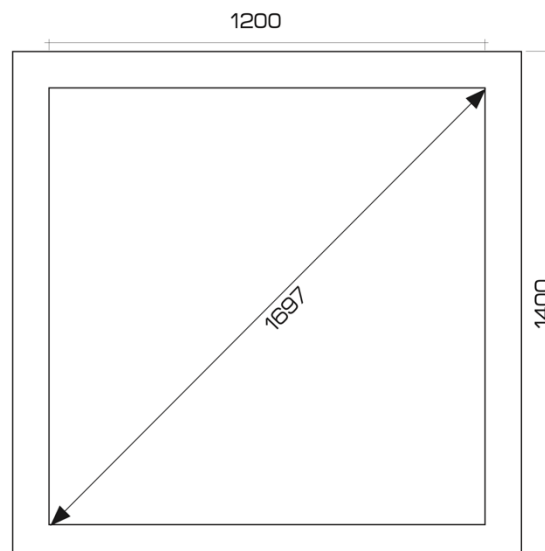
- Promoció 6: a partir de 22 anys (nascuts 2003 i anteriors)

## ELEMENTS NO RECONEGUTS



### TERRA PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mitja planxa (2 s.)</li> <li>2. Stalder (2 s.)</li> <li>3. Planxa facial (2 s.)</li> <li>4. Planxa dorsal (2 s.)</li> <li>5. Llançaments endavant (dos consecutius)</li> <li>6. Llançaments endavant (dos consecutius) amb 1/4 o 1/2 gir</li> <li>7. 1/2 molí amb cames juntes</li> <li>8. Salt amunt</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tombarella endavant amb posició de cames lliures</li> <li>2. Vertical passatgera</li> <li>3. Vertical amb repulsió de mans</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tombarella enrere</li> <li>2. Vela</li> <li>3. Roda</li> <li>4. Rondada</li> <li>5. Quarta</li> <li>6. Quinta</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salt amunt amb 1/2 gir</li> <li>2. Salt amunt amb 1/1 gir</li> </ol>

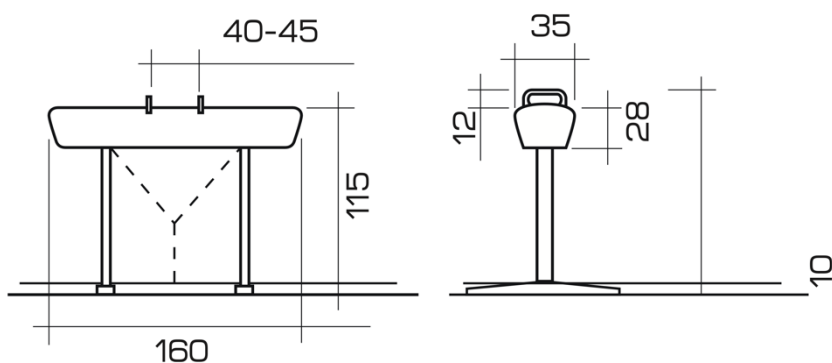


## ELEMENTS NO RECONEGUTS



### ARCS PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vol endavant</li> <li>Vol enrer</li> <li>Vol cama endavant</li> <li>Pas simple amb dreta o esquerra</li> <li>Pas doble</li> <li>Tisora falsa</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1/2 molí endavant carregant cama.</li> <li>1/2 molí enrer iniciant amb la cama davant.</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Qualsevol desplaçament lateral sense molins</li> <li>Qualsevol desplaçament lateral amb pas de cama</li> <li>Desplaçament amb 1/2 gir (Stockli enrer)</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sortida de 1/2 molí des dels arcs per davant</li> <li>Sortida des de pas amb 1/4 de gir per davant</li> <li>Qualsevol altra sortida que acabis de costat al poltre amb arcs</li> </ol>

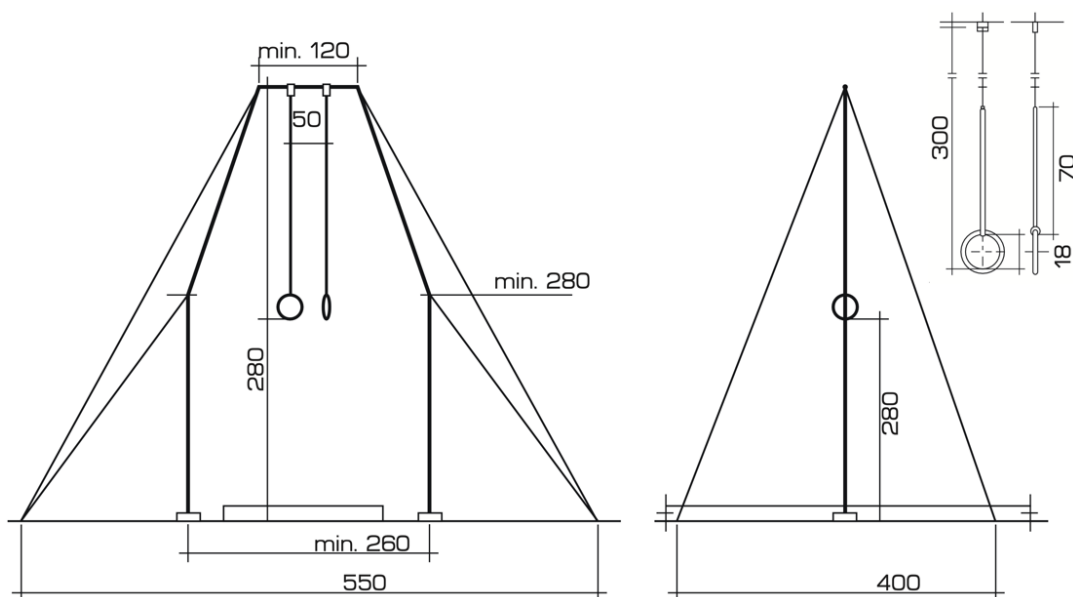


## ELEMENTS NO RECONEGUTS



### ANELLES PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	1. Vol
2	1. Vela (2 s.) 2. Mitja planxa en suspensió (2 s.)
3	1. Dislocació endavant a vela (2 s.) 2. Dominada a força al recolzament ("muscle up") 3. Des de la suspensió, volta enrere al recolzament ("volta canària")
4	1. Mortal endavant agrupat 2. Mortal enrere agrupat 3. Mortal enrere amb cames separades

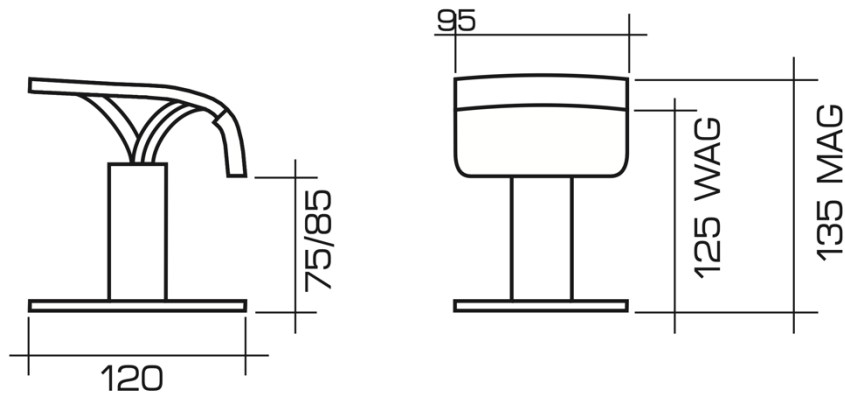


## ELEMENTS NO RECONEGUTS



### SALT PROMOCIÓ 5 - 6

- Els salts a realitzar seran els salts que apareixen en el Codi de Puntuació (CoP) 2025-2028 GAM de la FIG.
- Els gimnastes hauran de realitzar dos salts sense necessitat que siguin de grups de salt (EG) diferents.
- La nota final serà la mitja entre els dos salts.

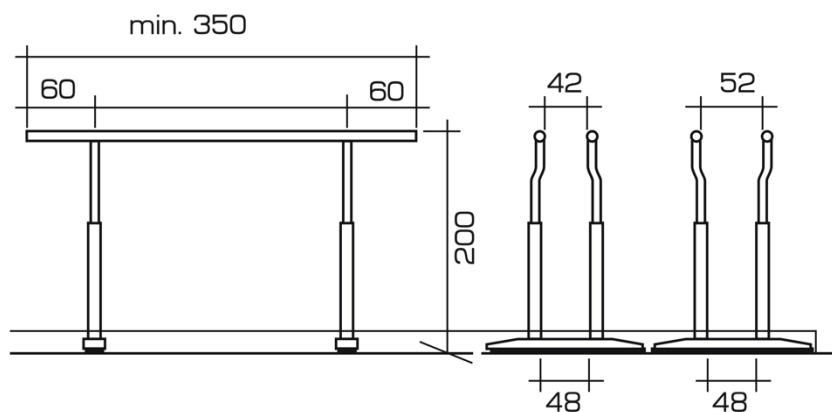


## ELEMENTS NO RECONEGUTS



### PARAL·LELES PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vol des de braquial</li> <li>Dominació enrere des de braquial al recolzament.</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vol (mínim a la horitzontal)</li> <li>Posició "X" (2 s.)</li> <li>Posició "V" (2s.)</li> <li>Vertical d'espatlles (2 s.)</li> <li>Stalder (2 s.)</li> <li>Des de stalder, treure cames amb tècnica d'olímpica</li> <li>Tombarella endavant</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vol des de la suspensió</li> <li>Kippe amb cames obertes</li> <li>Moy a braquial</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mortal endavant agrupat</li> <li>Mortal enrere agrupat</li> <li>Mortal enrere des de la suspensió</li> <li>Sortida per davant amb mig gir</li> </ol>





## ELEMENTS NO RECONEGUTS



### BARRA PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	<ol style="list-style-type: none"> <li>Vol</li> <li>Vol amb 1/2 gir a presa mixta</li> <li>Vol amb 1/2 gir (canvi de les dues mans)</li> <li>Dominació</li> <li>Enlairament (mínim a la horitzontal)</li> </ol>
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>Qualsevol element deixant-se anar visiblement de mans i tornar-se a agafar a la suspensió</li> </ol>
3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Volta canària</li> <li>Volta enrere</li> <li>Volta endavant</li> <li>Volta endavant amb cama a dins (mans en presa palmar)</li> <li>Quarta</li> <li>Pèrdua de vol</li> <li>Kippe</li> </ol>
4	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mortal endavant agrupat</li> <li>Mortal enrere agrupat</li> <li>Sortida amb 1/2 gir per davant</li> <li>Sortida amb 1/1 gir per darrere</li> </ol>

