



GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

Normativa Tècnica Promoció GAM 2026



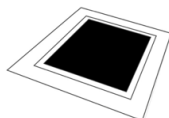
GENERALITATS PROMOCIÓ 1 - 4

- 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 extres (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

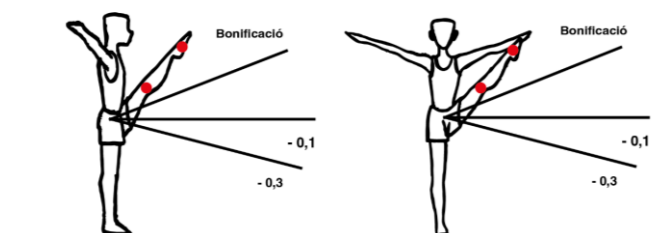
- Promoció 1: de 6 a 9 anys (nascuts 2020 fins a 2017)
- Promoció 2: fins a 11 anys (nascuts 2019 fins a 2015)
- Promoció 3: fins a 13 anys (nascuts 2019 fins a 2013)
- Promoció 4: fins a 16 anys (nascuts 2019 fins a 2010)

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 180° 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.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud als llançaments - Falta d'amplitud en la vertical - Faltes tècniques en elements d'elasticitat - Manteniments menys de 2"..... - Manteniments sense parada - Falta de ritme i continuïtat	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,1 – 0,3



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". L'exercici es pot realitzar en el sentit contrari, començant amb la cama esquerra.	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla i moviment pendular del maluc) 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 i moviment pendular del maluc) 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 i moviment pendular del maluc) 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
Poltre amb arcs: altura 1,00 m per sobre la màrrega. Màrrega 10 cm.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en els vols - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Falta de pèndol en els vols - Falta de continuïtat en els vols - Tocar la gropa amb peus o cames en la secció 3 - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 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

EXERCICIS PROMOCIÓ 1

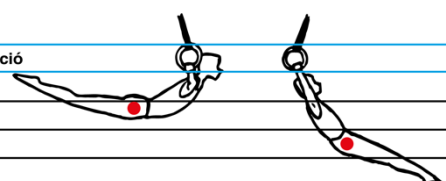


ANELLES

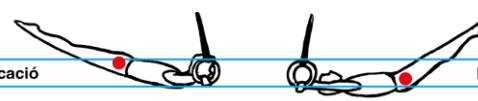
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames fins a l'horitzontal i aguantar mitja planxa 2".	D: mantenir mitja planxa 5" 0,5 p. D: remuntar mitja planxa i presa de vol per iniciar vol enrere 0,5 p.
2	1,0 punt	Vol enrere + vol endavant	E: amplitud dels vols 0,2 p. + 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
Anelles: altura del codi FIG. Obligatòria màrfega de seguretat de 40 cm addicionals als 30 cm de l'aparell. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i pel darrere) - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Copejament de les anelles - Falta de continuïtat	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

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. Trampolí normal.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics 1r salt - Falta d'amplitud 0,1 – 0,3 – 0,5 Criteris específics 2n salt - Falta d'amplitud en la primera fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Aixecar-se de la tombarella amb recolzament d'una o dues mans.. 0,3 - Tombarella sense recolzament de mans 0,5 - Col·locació incorrecta del cos 0,1 – 0,3 – 0,5	Codi FIG en vigor.

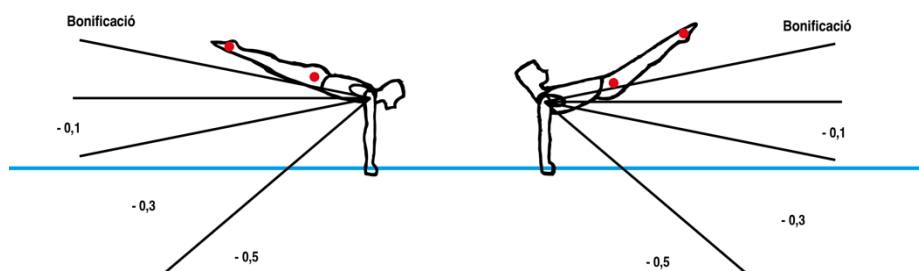
EXERCICIS PROMOCIÓ 1



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 recepcionar amb peus junts.	E: amplitud vol 0,2 p. amplitud sortida 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Paral·leles: altura 1,50 m sobre la màrrega. Màrrega 20 cm. Sense trampolí. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en la posició d'X - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Posició de mitja planxa amb peus per sota de les paral·leles - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 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

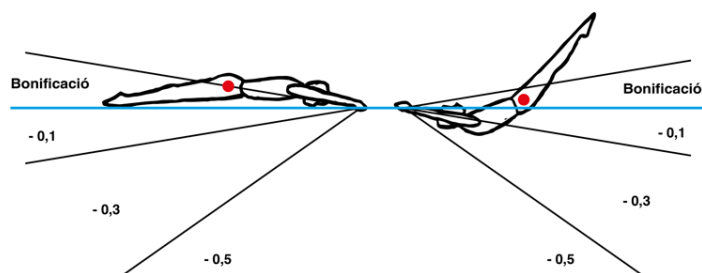


EXERCICIS PROMOCIÓ 1

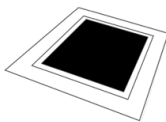


BARRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames a mitja planxa 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament. Pujar a dominada 2" i tornar a baixar controladament.	D: posició V (peus a la barra) en comptes de mitja planxa 0,5 p. D: dominada 5" 0,5 p.
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
Barra: altura del codi FIG. Obligatòria màrrega de seguretat de 40 cm addicionals als 30 cm de l'aparell. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Baixada descontrolada de les posicions de força..... - Manteniments menys de 2"..... - Manteniments sense parada - Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90° - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 0,3 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

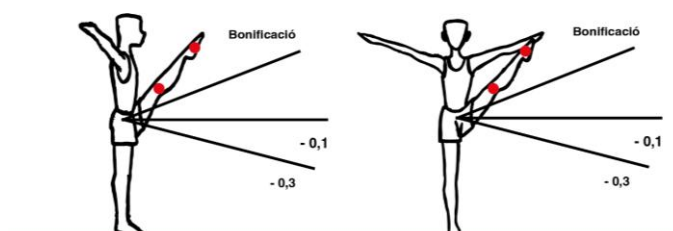


EXERCICIS PROMOCIÓ 2



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.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud als llançaments - Falta d'amplitud en la vertical i les rodes - Faltes tècniques en elements d'elasticitat - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Falta de ritme i continuïtat - Vertical sense repulsió (pam-pam)	Codi FIG en vigor. 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



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. L'exercici es pot realitzar en el sentit contrari, començant amb la cama esquerra.	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla i moviment pendular del maluc) 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 amb moviment pendular del maluc 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 amb moviment pendular del maluc 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
Polstre amb arcs: altura 1,00 m per sobre la màfega. Màfega 10 cm.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en els vols - Falta de pèndol en els vols - Falta de continuïtat en els vols i en les passades..... - Tocar la gropa en les passades..... - Colpejar la gropa en les passades - Recolzament evident del peu sobre la gropa en les passades..... - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 0,3 0,5 0,5 i NR 0,1 – 0,3 – 0,5

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
Anelles: altura del codi FIG. Obligatòria màrrega de seguretat de 40 cm addicionals als 30 cm de l'aparell. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Manteniments menys de 2" - Manteniments parada - Copejament de les anelles - Falta d'altura a la sortida - Sortida sense fase de vol	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,5 0,1 – 0,3 0,5

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 màfega.	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 màfega.	D: distància en la repulsió 0,5 p. (30 cm) + 0,5 p. (60 cm)

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Màfega 80 cm. Trampolí normal.	Criteris generals Faltes en la realització tècnica i d'execució.	Codi FIG en vigor.
	Criteris específics 1r salt - Falta d'amplitud en la primera fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Aixecar-se del peix amb recolzament d'una o dues mans 0,3 - Peix sense recolzament de mans 0,5 - Col·locació incorrecta del cos 0,1 – 0,3 – 0,5 Criteris específics 2n salt - Falta d'amplitud en la primera fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Falta de repulsió 0,1 – 0,3 - Falta d'amplitud en la segona fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Col·locació incorrecta del cos 0,1 – 0,3 – 0,5 - Manteniments menys de 2" 0,3 - Manteniments sense parada 0,5 - Error tècnic en la recepció d'esquena 0,1 – 0,3 – 0,5	

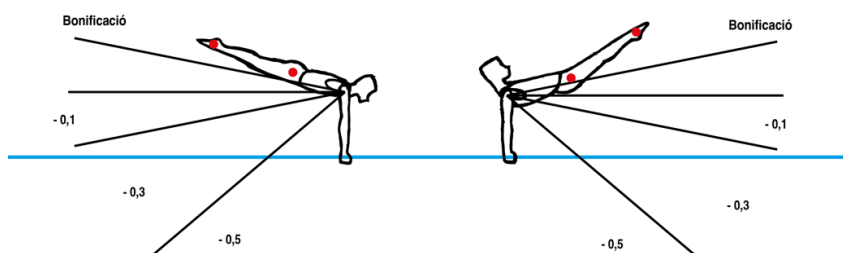
EXERCICIS PROMOCIÓ 2



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 (permesa l'ajuda de l'entrenador). 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 (permesa la flexió de cames)	E: amplitud vols 0,1 p. per cada vol (endavant / enrere) (màx. 0,4 p.)
4	1,0 punt	Vol endavant, vol enrere (permesa la flexió de cames) 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
Paral·leles: altura 1,60 m sobre la màrrega. Màrrega 20 cm. Trampolí doble. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en la posició d'X - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Posició de mitja planxa amb peus per sota de les paral·leles - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Falta d'amplitud a la sortida - Falta de ritme i continuïtat en la baixada a la suspensió	Codi FIG en vigor. 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 0,1 – 0,3 – 0,5

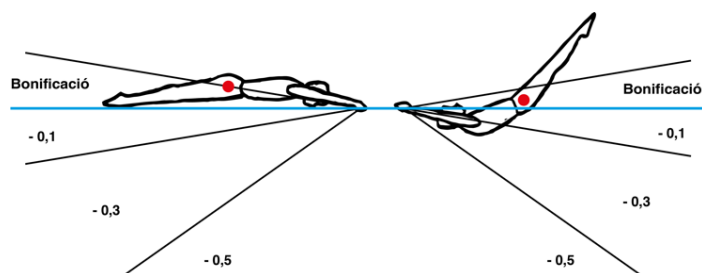


EXERCICIS PROMOCIÓ 2

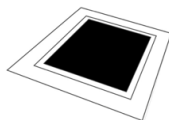


BARRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames a mitja planxa 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament. Volta canària amb cames estirades per sobre la barra al recolzament.	D: posició d'V 2" (peus a la barra) en comptes de mitja planxa 0,5 p.
2	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
Barra: altura del codi FIG. Obligatòria màrrega de seguretat de 40 cm addicionals als 30 cm de l'aparell. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Baixada descontrolada de les posicions de força - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90° - Falta de continuïtat en la volta canària - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 0,3 0,3 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5

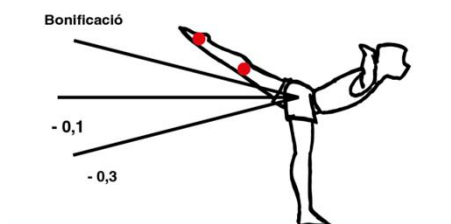


EXERCICIS PROMOCIÓ 3



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	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud a la paloma - Falta d'amplitud al salt amunt en extensió - Tombarella enrere amb cames agrupades en comptes de quarta.. - Manteniments menys de 2°..... - Manteniments sense parada - Falta de ritme i continuïtat - Falta d'amplitud al mortal	Codi FIG en vigor. 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



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. L'exercici es pot realitzar en el sentit contrari, començant amb la cama esquerra.	E: amplitud vols (peu per sobre de l'espatlla i moviment pendular del maluc) 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 amb moviment pendular del maluc 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 amb moviment pendular del maluc 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 (permès un vol addicional si es carrega la cama esquerra), acabant amb un quart de gir davant del poltre a la posició costal.	E: amplitud tisora falsa 0,2 p. D: sortida 1 molí 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Poltre amb arcs: altura del codi FIG Màrfega 10 cm.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en els vols, passades i tisora falsa - Falta de pèndol en els vols - Falta de continuïtat en els vols, passades i tisora falsa - Tocar la gropa en les passades i en la tisora falsa - Colpejar la gropa en les passades i en la tisora falsa - Recolzament evident del peu sobre la gropa en les passades..... - Recolzament evident del peu sobre la gropa en la tisora falsa - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 0,3 0,5 0,5 i NR 0,5 i NR 0,1 – 0,3 – 0,5

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
Anelles: altura del codi FIG.	Criteris generals • Faltes en la realització tècnica i d'execució.	Codi FIG en vigor.
Opcional màrrega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell.	Criteris específics • Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... • Manteniments menys de 2" • Manteniments menys de 5" • Manteniments sense parada • Copejament de les anelles • Falta d'altura a la sortida • Sortida sense fase de vol	0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,3 0,5 0,5 0,1 – 0,3 0,5
Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.		

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
Salt 1: Màrrega 80 cm. Salt 2: Plataforma de salt 1,10 m. Trampolí normal o trampolí doble.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics 1r salt - Falta d'amplitud 0,1 – 0,3 – 0,5 - Col·locació incorrecta del cos 0,1 – 0,3 – 0,5 Criteris específics 2n salt - Falta d'amplitud en la primera fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Falta de repulsió 0,1 – 0,3 - Falta d'amplitud en la segona fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Col·locació incorrecta del cos 0,1 – 0,3 – 0,5	Codi FIG en vigor.

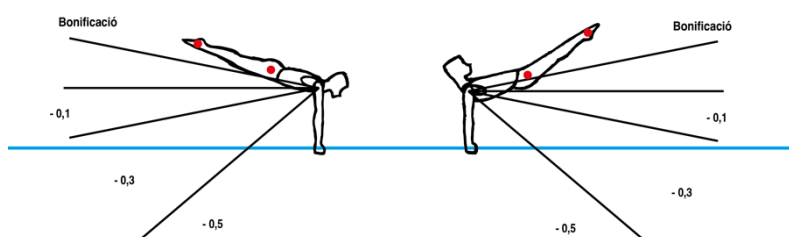
EXERCICIS PROMOCIÓ 3



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 agrupat enrere des de la suspensió i l'extrem de les bandes 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Paral·leles: altura 1,60 m sobre la màrrega. Màrrega 20 cm. Trampolí doble. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en la posició d'X - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Posició de mitja planxa amb peus per sota de les paral·leles - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Falta d'amplitud a la sortida - Falta de ritme i continuïtat en la baixada a la suspensió	Codi FIG en vigor. 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 0,1 – 0,3 – 0,5

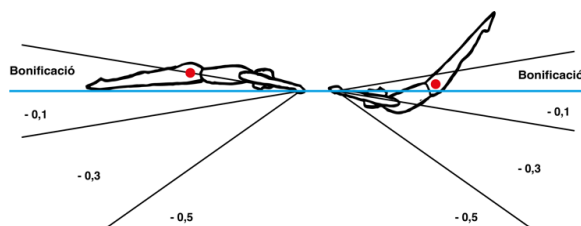


EXERCICIS PROMOCIÓ 3

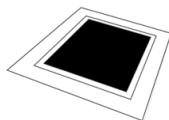


BARRA			
SECCIÓ	VALOR	DESCRIPCIÓ	BONIFICACIÓ
1	1,0 punt	Des de la suspensió, elevar cames a mitja planxa 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament. Volta canària amb cames estirades per sobre la barra al recolzament.	
2	1,0 punt	Enlairament amb visible separació de maluc respecte de la barra 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 màrfega.	D: sortida mortal enrere en posició agrupada 0,5 p. E: amplitud sortida amb mig gir 0,2 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Barra: altura del codi FIG. Opcional màrfega de seguretat de 20 cm addicionals als 30 cm de l'aparell. Obligatòria presència de l'entrenador/a, deducció neutral 0,3 punts.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Baixada descontrolada de les posicions de força 0,3 - Manteniments menys de 2" 0,3 - Manteniments sense parada 0,5 - Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90° 0,1 – 0,3 – 0,5 - Falta de continuïtat en la volta canària 0,1 – 0,3 – 0,5 - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... 0,1 – 0,3 – 0,5 - Falta d'amplitud en l'enlairament 0,1 – 0,3 - Falta d'amplitud a la sortida 0,1 – 0,3 – 0,5 - Faltes tècniques en la volta enrere 0,1 – 0,3 – 0,5	Codi FIG en vigor.

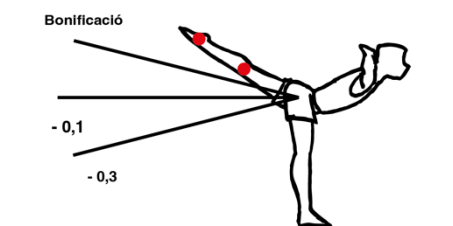


EXERCICIS PROMOCIÓ 4



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	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Absència de rebot entre la paloma i el peix - Falta d'amplitud - Quinta per fora de la vertical - Manteniments menys de 2" - Manteniments sense parada - Falta de ritme i continuïtat - Falta d'amplitud, ritme i elegància als passos coreogràfics	Codi FIG en vigor. 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5 i NR 0,3 i SÍ compta secció 0,5 i NO compta secció 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. L'exercici es pot realitzar en el sentit contrari, començant amb la cama esquerra.	
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 poltre a la posició costal.	D: sortida 1 molí 0,5 p.

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Poltre amb arcs: altura del codi FIG Màrfega 10 cm.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en els vols, tisores falses i tisores - Falta de pèndol en els vols - Falta de continuïtat en els vols, tisores falses i tisores - Tocar la gropa en tisores i tisores falses - Colpejar la gropa en les tisores i tisores falses - Recolzament evident del peu sobre la gropa en les tisores..... - Recolzament evident del peu sobre la gropa en la tisora falsa - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 0,1 – 0,3 0,3 0,5 0,5 i NR 0,5 i NR 0,1 – 0,3 – 0,5

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 (plegat amb cames juntes i rectes).	D: planxa dorsal amb les dues cames estirades 0,5 p.
3	1,0 punt	Des de la posició de semi-vela, dislocació enrere (EG I – 25.1). 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.	Criteris generals • Faltes en la realització tècnica i d'execució.	Codi FIG en vigor.
	Criteris específics • Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... • Manteniments menys de 2" • Manteniments sense parada • Colpejament de les anelles • Falta d'altura a la sortida • Sortida sense fase de vol • Falta de ritme i continuïtat	0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,5 0,1 – 0,3 0,5 0,1 – 0,3

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
Plataforma de salt 1,20 m. Trampolí normal o trampolí doble. Opcional màrrega de seguretat de 10 cm addicionals als 30 cm de l'aparell en cas de realitzar Tsukahara agrupat.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics 1r salt - Falta d'amplitud en la primera fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Falta de repulsió 0,1 – 0,3 - Falta d'amplitud en la segona fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Col·locació incorrecta del cos 0,1 – 0,3 – 0,5 Criteris específics 2n salt - Falta d'amplitud en la primera fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Falta de repulsió 0,1 – 0,3 - Falta d'amplitud en la segona fase de vol 0,1 – 0,3 – 0,5 - Col·locació incorrecta del cos 0,1 – 0,3 – 0,5	Codi FIG en vigor.

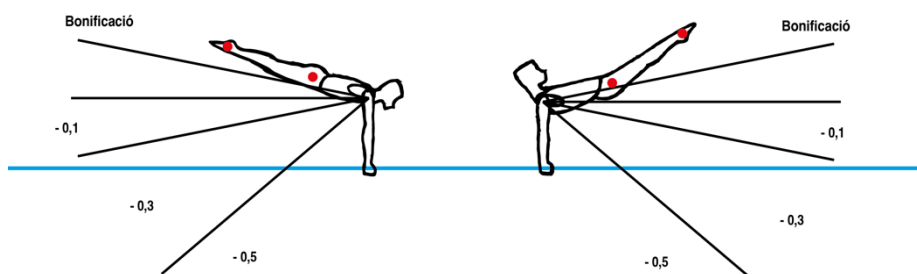
EXERCICIS PROMOCIÓ 4



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 kipe amb cames obertes a posició d'X.	D: kipe 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.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta d'amplitud en la posició d'X - Treure cames a la secció 3 sense separar-se de les paral·leles - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Falta d'amplitud a la sortida - Sortida sense vertical	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

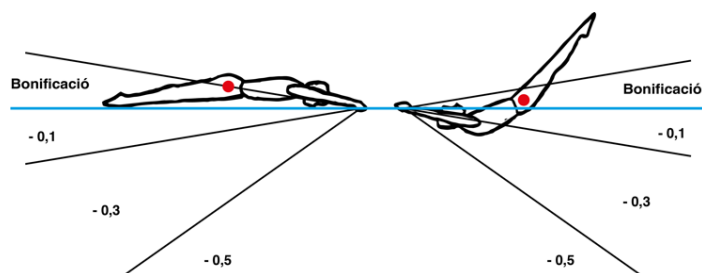


EXERCICIS PROMOCIÓ 4



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.	Criteris generals - Faltes en la realització tècnica i d'execució. Criteris específics - Falta de continuïtat en la kipe enlairament - Falta d'amplitud en l'enlairament - Faltes tècniques en la volta enrere - Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) ... - Falta d'amplitud a la sortida	Codi FIG en vigor. 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



GENERALITATS PROMOCIÓ 5 - 6

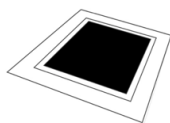
- 1) Cada aparell excepte Salt, tindrà 4 grups d'elements (EG) i tindran un valor d'1,0 punt cadascun.
- 2) Els quatre EG surten de:
 - a. La taula d'elements del Codi de Puntuació (CoP) de la FIG 2025-2028.
 - b. La taula d'elements NO reconeguts en el CoP especificats en aquesta normativa.
- 3) Els 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.
- 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 diferents. 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.

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

NIVELLS I EDATS

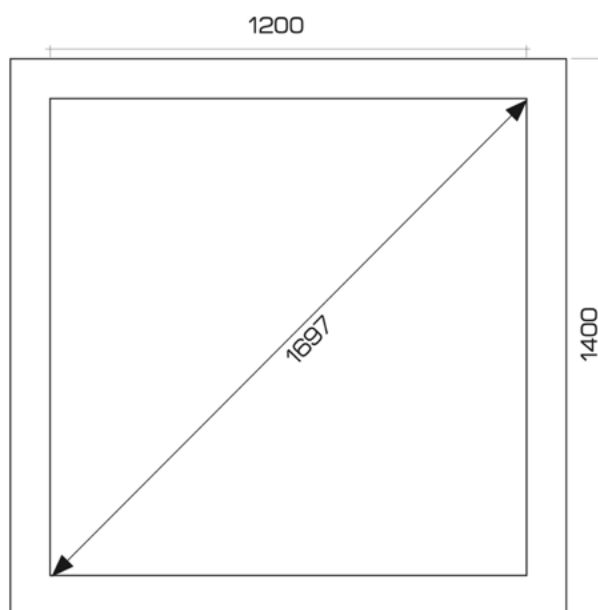
- Promoció 5: fins a 21 anys (nascuts 2019 fins a 2005)
- Promoció 6: a partir de 22 anys (nascuts 2004 i anteriors)

ELEMENTS NO RECONEGUTS



TERRA PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	1. Mitja planxa (2 s.) 2. Stalder (2 s.) 3. Planxa facial (2 s.) 4. Planxa dorsal (2 s.) 5. Llançaments endavant (dos consecutius) 6. Llançaments endavant (dos consecutius) amb 1/4 o 1/2 gir 7. 1/2 molí amb cames juntes 8. Salt amunt
2	1. Tombarella endavant amb posició de cames lliures 2. Vertical passatgera 3. Vertical amb repulsió de mans
3	1. Tombarella enrere 2. Vela 3. Roda 4. Rondada 5. Quarta 6. Quinta
4	1. Salt amunt amb 1/2 gir 2. Salt amunt amb 1/1 gir

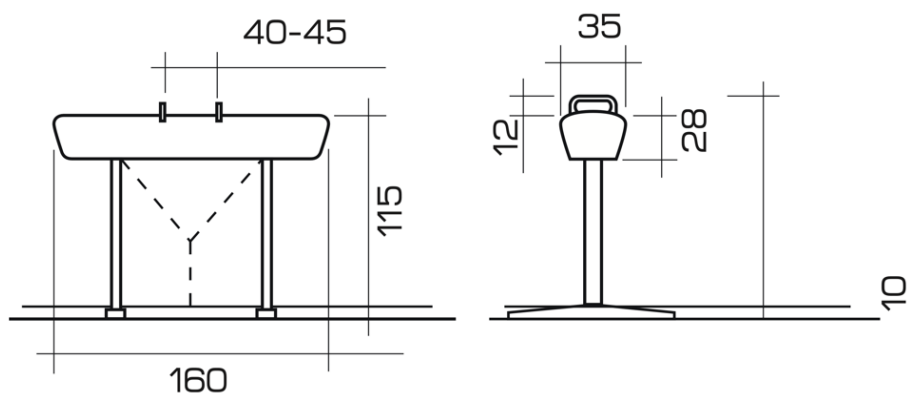


ELEMENTS NO RECONEGUTS



ARCS PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	- Vol endavant - Vol enrer - Vol cama endavant - Pas simple amb dreta o esquerra - Pas doble - Tisora falsa
2	1/2 molí endavant carregant cama. 1/2 molí enrere iniciant amb la cama davant.
3	- Qualsevol desplaçament lateral sense molins - Qualsevol desplaçament lateral amb pas de cama - Desplaçament amb 1/2 gir (Stockli enrere)
4	- Sortida de 1/2 molí des dels arcs per davant - Sortida des de pas amb 1/4 de gir per davant - Qualsevol altra sortida que acabis de costat al poltre amb arcs

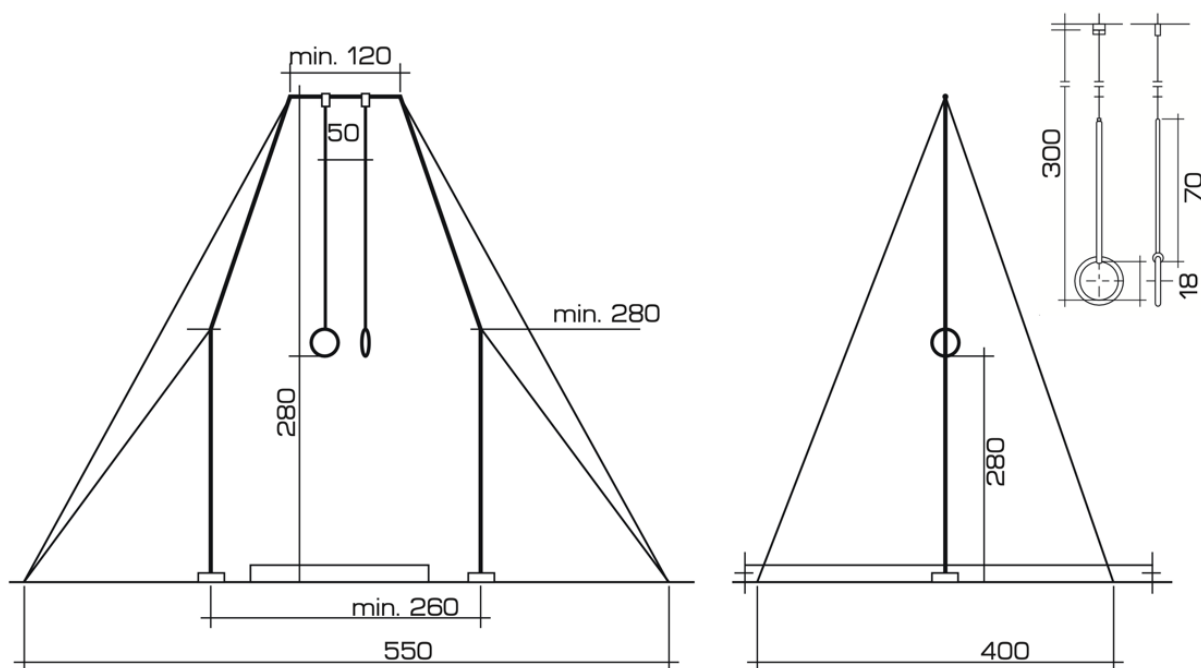


ELEMENTS NO RECONEGUTS



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

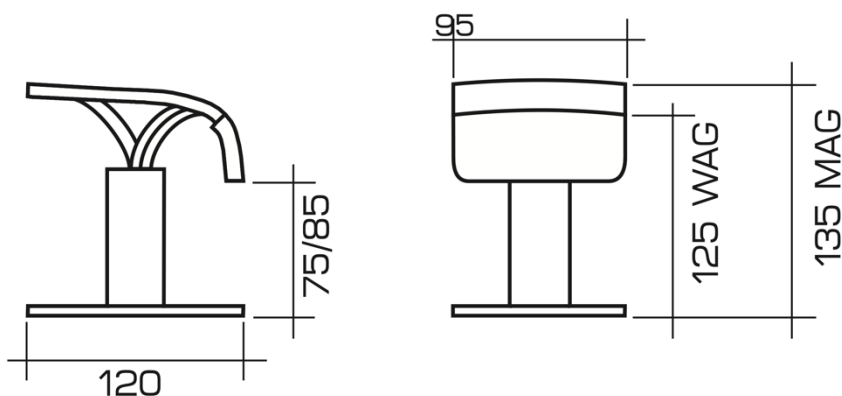


ELEMENTS NO RECONEGUTS



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 diferents.
- La nota final serà la mitja entre els dos salts.

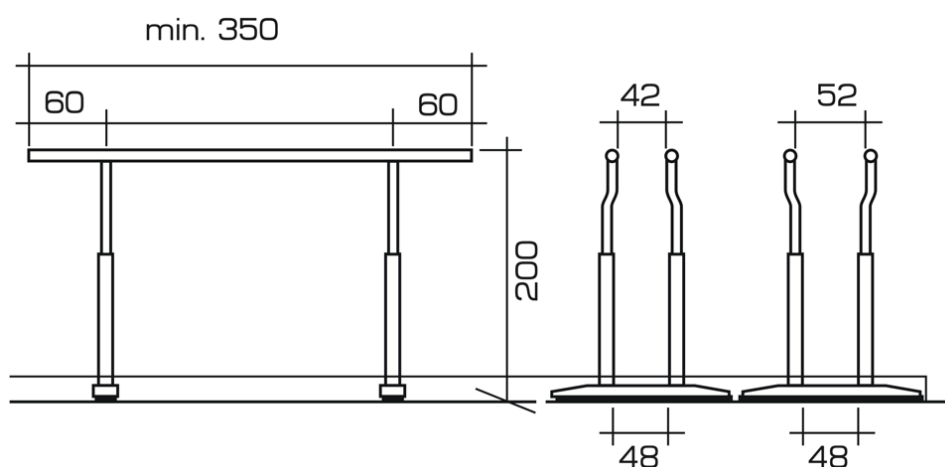


ELEMENTS NO RECONEGUTS



PARAL·LELES PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	- Vol des de braquial - Dominació enrere des de braquial al recolzament.
2	- Vol (mínim a la horitzontal) - Posició "X" (2 s.) - Posició "V" (2 s.) - Vertical d'espatlles (2 s.) - Stalder (2 s.) - Des de stalder, treure cames amb tècnica d'olímpica - Tombarella endavant
3	- Vol des de la suspensió - Kippe amb cames obertes - Moy a braquial
4	- Mortal endavant agrupat - Mortal enrere agrupat - Mortal enrere des de la suspensió - Sortida per davant amb mig gir



ELEMENTS NO RECONEGUTS



BARRA PROMOCIÓ 5 - 6

EG	ELEMENTS
1	- Vol - Vol amb 1/2 gir a presa mixta - Vol amb 1/2 gir (canvi de les dues mans) - Dominació - Enlairament (mínim a la horitzontal)
2	Qualsevol element deixant-se anar visiblement de mans i tornar-se a agafar a la suspensió
3	- Volta canària - Volta enrere - Volta endavant - Volta endavant amb cama a dins (mans en presa palmar) - Quarta - Pèrdua de vol - Kippe
4	- Mortal endavant agrupat - Mortal enrere agrupat - Sortida amb 1/2 gir per davant - Sortida amb 1/1 gir per darrere

