



Consell Esportiu
del Segrià

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

JEEC – Fase comarcal del Segrià

Curs 2023-24



MINITRAMPOLÍ - PREBENJAMÍ - NIVELL A

REQUISITS DE COMPOSICIÓ		VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	Salt: Agrupat Impuls des del minitrampolí salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans als genoll en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màfega. Es realitzarà un salt		<ul style="list-style-type: none">- No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0'50- Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50- Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50- Posició incorrecta en la recepció del salt 0,50 <p><i>Faltes generals i d'aparell</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-Un minitrampolí-Alçada de la màfega de recepció: 40+20 cm
		2,00 p	10,00 punts	Total 12,00 punts
2	Salt: Carpa cames obertes Salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles, obrint cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màfega. Es realitzarà un salt Carrera 10m		<ul style="list-style-type: none">- No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0'50- Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50- Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50- Posició incorrecta en la recepció del salt 0,50 <p><i>Faltes generals i d'aparell</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- Un minitrampolí-Alçada de la màfega de recepció: 40+20 cm
		2,00 p	10,00 punts	Total 12,00 punts



Consell Esportiu
del Segrià

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

JEEC – Fase comarcal del Segrià

Curs 2023-24



MINITRAMPOLÍ - BENJAMÍ - NIVELL A

REQUISITS DE COMPOSICIO		VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	Salt: Carpa cames juntes Salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles, pujar les cames juntes i estirades, a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrrega.		- No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 - Posició carpada incorrecta 0,50	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
	Es realitzarà un salt Carrera 10m		<i>Faltes generals i d'aparell</i>	
		2,00 p	10,00 punts	Total 12,00 punts
2	Salt: Paloma Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota Es realitzarà un salt Carrera 10m		<i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC</i>	
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts



Consell Esportiu
del Segrià

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

JEEC – Fase comarcal del Segrià

Curs 2023-24



MINITRAMPOLÍ - ALEVÍ - NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	<p>Salt: Cadireta Salt vertical amb els braços i el cos endavant, agrupant una cama tocant amb el taló al glutis i l'altre cama estirada en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega. Els genolls han d'anar junts durant tot el salt.</p> <p>Es realitzarà un salt</p> <p>Carrera 10m</p>		<ul style="list-style-type: none"> -No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 -Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 -Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 - Genolls separats fins 0,50 - Manca de posició de cadireta fins 0,50 -Posició incorrecta en la recepció del salt 0,50 <p><i>Faltes generals i d'aparell</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		2,00 p	10,00 punts	Total 12,00 punts
2	<p>Salt: Paloma o mitg Es pot escollir entre les opcions: 1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. 2.- Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol passant per la posició lateral invertida i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzarà un salt</p> <p>Carrera 10m</p>		<p>Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatilles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca o de lateral invertida 0,50</p> <p>Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50</p> <p><i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts



Consell Esportiu
del Segrià

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

JEEC – Fase comarcal del Segrià

Curs 2023-24



MINITRAMPOLÍ - INFANTIL - NIVELL A

REQUISITS DE COMPOSICIÓ		VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	<p>Salt: Mortal endavant Salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans als genoll en el punt més alt del salt, girant el cap endavant passant les cames per damunt de les espatlles realitzant un gir i seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzarà un salt</p> <p>Carrera 10m</p>		<ul style="list-style-type: none"> -No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 -Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 -Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 -Posició incorrecta en la recepció del salt 0,50 <p><i>Faltes generals i d'aparell</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		2,50 p		10,00 punts
2	<p>Salt: Rondada o Rondada sense mans 1.- Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol passant per la posició lateral invertida i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. 2.- Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol sense recolzar les mans passant per la posició lateral invertida a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzarà un salt. La rondada sense mans bonifica 0,50.</p> <p>Carrera 10m</p>		<p>Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament (rondada) Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Estatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició lateral invertida 0,50</p> <p>Recepció No caure amb el cos i braços bloquejats fins 0,50 <i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		2,50/3,0 p		10,00 punts



Consell Esportiu
del Segrià

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

JEEC – Fase comarcal del Segrià

Curs 2023-24



MINITRAMPOLÍ - CADET / JUVENIL - NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	<p>Salt: Mortal endavant Salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans als genoll en el punt més alt del salt, girant el cap endavant passant les cames per damunt de les espatlles realitzant un gir i seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzarà un salt</p> <p>Carrera 10m</p>		<ul style="list-style-type: none"> -No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 -Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 -Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 -Posició incorrecta en la recepció del salt 0,50 <p><i>Faltes generals i d'aparell</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un minitramp -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
2	<p>Salt: Flic flac endavant Inversió endavant amb fase de vol amb sortida de dos peus, recolzant les mans a la màrrega executant una fase de repulsió a caure dempeus. Els braços en extensió al costat de les orelles. S'ha d'utilitzar la tècnica de braços per sota.</p> <p>Es realitzarà un salt</p> <p>Carrera 10m</p>		<p>Primer vol</p> <ul style="list-style-type: none"> No coordinació de braços i cames fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <p>Recolzament</p> <ul style="list-style-type: none"> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <p>Segon vol</p> <ul style="list-style-type: none"> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca o de lateral invertida 0,50 <p>Recepció</p> <ul style="list-style-type: none"> No caure amb el cos i braços bloquejats fins 0,50 <p><i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC d'aparell</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -Un minitramp -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts