



Consell Esportiu
del Segrià

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

JEEC – Fase comarcal del Segrià

Curs 2023-24



MINITRAMPOLÍ - PREBENJAMÍ - NIVELL B

REQUISITS DE COMPOSICIÓ		VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	Salt: Salt amunt Impuls des del minitrampolí realitzar un salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles i cos bloquejat per caure a la posició dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada Es realitzarà un salt Opcional: utilització calaix de plintón		-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 Faltes generals i d'aparell	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		2,00 p	10,00 punts	Total 12,00 punts
2	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 màrrega. Es realitzarà un salt Opcional: utilització calaix de plintón		- 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 <i>Faltes generals i d'aparell</i>	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega 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 B

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 màrrega. Es realitzarà un salt		- 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 <i>Faltes generals i d'aparell</i>	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega 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 màrrega. Es realitzarà un salt Carrera 10m		- 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 <i>Faltes generals i d'aparell</i>	- Un minitrampolí -Alçada de la màrrega 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 - ALEVÍ - NIVELL B

REQUISITS DE COMPOSICIÓ		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. Es realitzarà un salt Carrera 10m		<ul style="list-style-type: none">- 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 <i>Faltes generals i d'aparell</i>	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		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. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota Es realitzarà un salt Carrera 10m		Primer vol <ul style="list-style-type: none">No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament <ul style="list-style-type: none">Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50Espatlles avançades fins 0,50Recolzament prolongat 0,50 Segon vol <ul style="list-style-type: none">Alçada insuficient fins 0,50Genolls flexionats fins 0,50Manca de posició de barca 0,50 Recepció <ul style="list-style-type: none">No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 <i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC</i>	-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 B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	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. Es realitzarà un salt Carrera 10m		-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 <i>Faltes generals i d'aparell</i>	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		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. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota Es realitzarà un salt Carrera 10m		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 Espatlles 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 <i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC</i>	-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 - CADET / JUVENIL - NIVELL B

REQUISITS DE COMPOSICIÓ		VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
1	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. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota Es realitzarà un salt Carrera 10m		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 Estatlles 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 <i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC</i>	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
2	Salt: Rondada o Rondada sense mans 1.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol passant per la posició lateral invertida i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol sense recolzar les mans passant per la posició lateral invertida a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzarà un salt. La rondada sense mans bonifica 0,50. Carrera 10m		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 (rondada) Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Estatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició lateral invertida 0,50 Recepció No caure amb el cos i braços bloquejats fins 0,50 <i>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC</i>	-Un minitrampolí -Alçada de la màrrega de recepció: 40+20 cm
		2,50/3,0 p	10,00 punts	Total 12,50/13,00 punts