NORMATIVA TÈCNICA
PROMOCIÓ GAM 2025

Gimcat
Federació Catalana de Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat de Catalunya

esportcat

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.

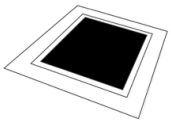
8) - 0,5 p. Penalització per presentar elements extres (nota E).

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 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)

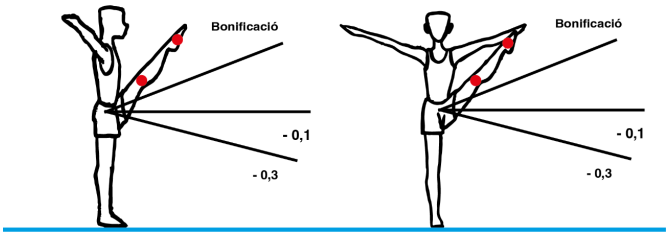
EXERCICIS **PROMOCIÓ 1**



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.	**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 màrfega, finalitzant l'exercici d'esquena al poltre.	D: mitja planxa 5" 0,5 p.

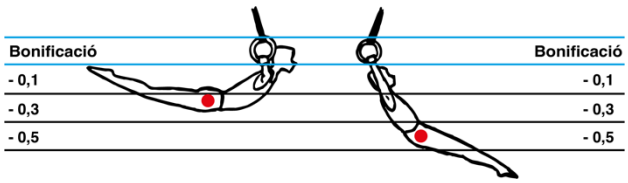
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Poltre amb arcs: altura 1,00 m per sobre la màrfega. Màrfega 10 cm.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics** • Falta d'amplitud en els vols …….. • Manteniments menys de 2"…… • Manteniments sense parada …… • 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

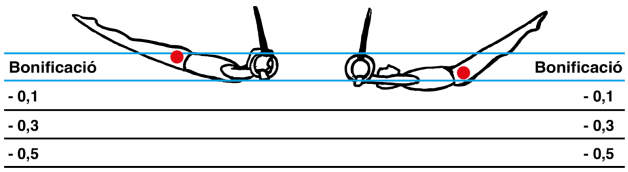
EXERCICIS **PROMOCIÓ 1**

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





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 màrfega.	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 màrfega.	E: cames estirades en la totalitat de la fase de vol **0,2 p.** E: màxima amplitud **0,2 p.**

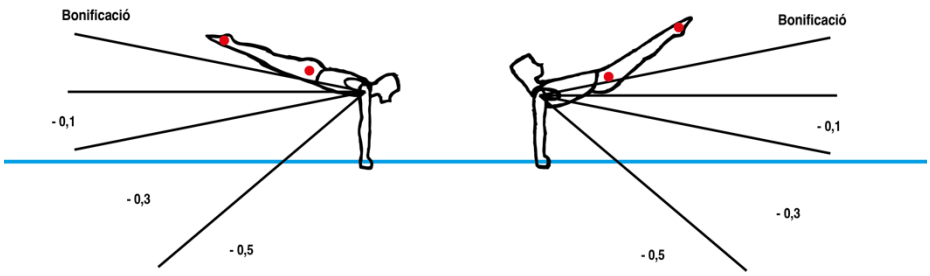
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Màrfega 40 cm. Trampolí normal.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics 1r salt** • Falta d'amplitud ……..... **Criteris específics 2n salt** • Falta d'amplitud en la primera fase de vol …….. • Aixecar-se de la tombarella amb recolzament d'una o dues mans.. • Tombarella sense recolzament de mans …… • Col·locació incorrecta del cos ……..	Codi FIG en vigor. 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 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 màrfega. Màrfega 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

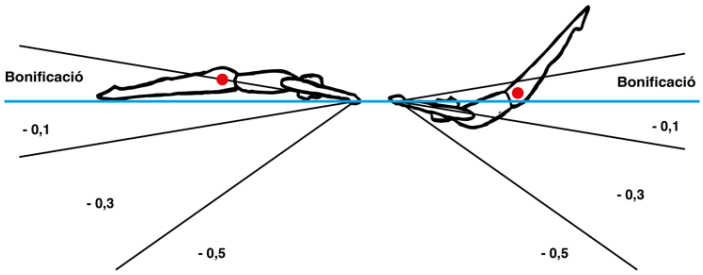


EXERCICIS **PROMOCIÓ 1**

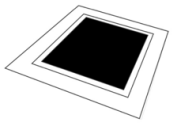
BARRA

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 màrfega.	E: amplitud sortida pel darrere **0,2 p.**

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Barra: 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** • Baixada descontrolada de les posicions de força…… • Manteniments menys de 2"…… • Manteniments sense parada …… • Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90º …… • 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



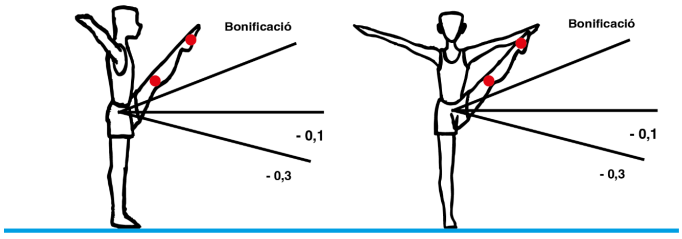
EXERCICIS **PROMOCIÓ 2**



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 180º 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 poltre a la posició costal.	E: amplitud sortida **0,2 p.**

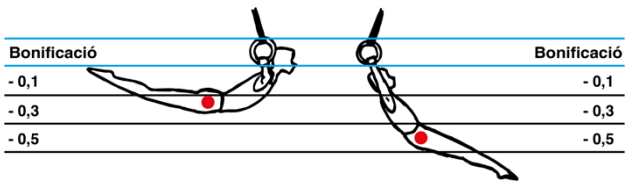
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Poltre amb arcs: altura 1,00 m per sobre la màrfega. Màrfega 10 cm.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics** • Falta d'amplitud en els vols …….. • Falta de pèndol en els vols …….. • Falta de continuïtat en 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

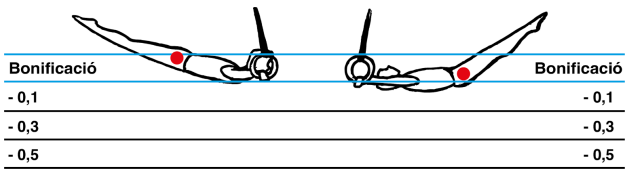
EXERCICIS **PROMOCIÓ 2**

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** 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 per darrere) .... • Manteniments menys de 2".... • Manteniments sense 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





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)

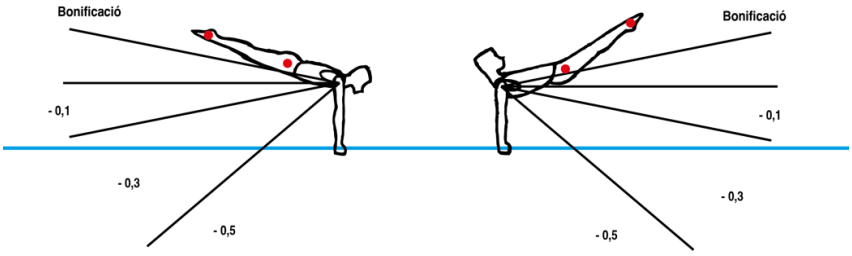
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Màrfega 80 cm. Trampolí normal.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics 1r salt** • Falta d'amplitud en la primera fase de vol …….. • Aixecar-se del peix amb recolzament d'una o dues mans …… • Peix sense recolzament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

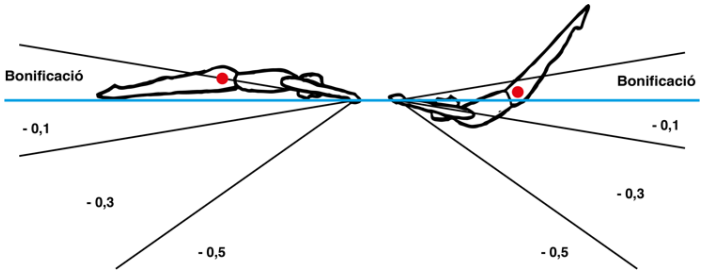


EXERCICIS **PROMOCIÓ 2**

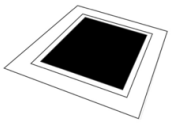
BARRA

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 màrfega.	E: amplitud sortida pel darrere **0,2 p.**

MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Barra: 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** • Baixada descontrolada de les posicions de força …… • Manteniments menys de 2"…… • Manteniments sense parada …… • Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90º …… • 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



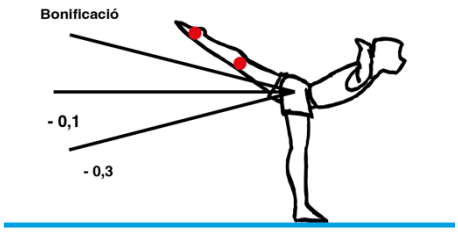
EXERCICIS **PROMOCIÓ 3**



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 > 90º **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.	Codi FIG en vigor.
	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 ……..	 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.**

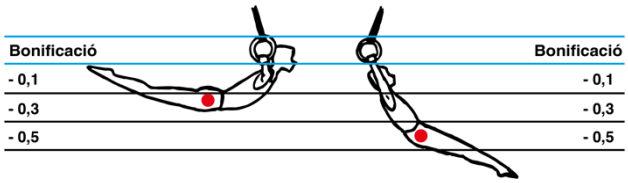
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Poltre amb arcs: altura del codi FIG Màrfega 10 cm.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics** • Falta d'amplitud en els vols, passades i tisora falsa …….. • Falta de pèndol en els vols …….. • Falta de continuïtat 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

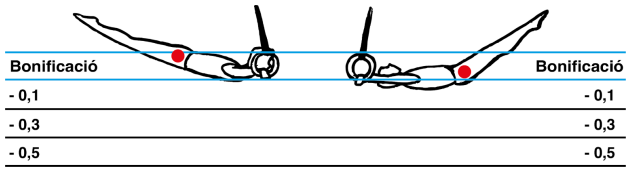
EXERCICIS **PROMOCIÓ 3**

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. 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** • 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	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,3 0,5 0,5 0,1 – 0,3 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 màrfega.	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 màrfega.	D: distància en la recepció respecte a la plataforma de salt **0,5 p.** (1,5 m) + **0,5 p.** (2,0 m)

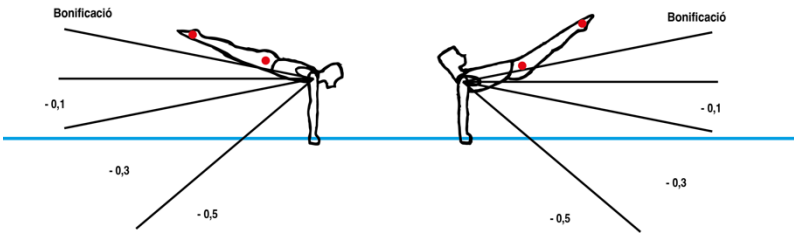
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Salt 1: Màrfega 80 cm. Salt 2: Plataforma de salt 1,10 m. Trampolí normal o trampolí doble.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics 1r salt** • Falta d'amplitud …… • Col·locació incorrecta del cos …… **Criteris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

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 màrfega. Màrfega 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

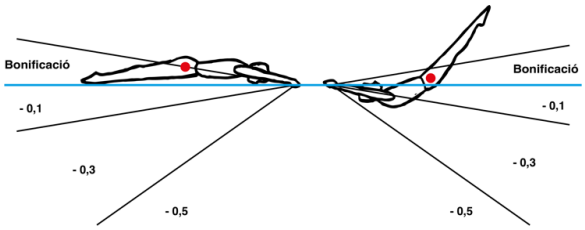


EXERCICIS **PROMOCIÓ 3**

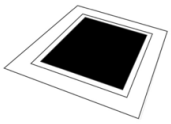
BARRA

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 …… • Manteniments menys de 2"…… • Manteniments sense parada …… • Posició de mitja planxa amb peus per sota dels 90º …… • Falta de continuïtat en la volta canària …… • Falta d'amplitud en els vols (cada cop, per davant i per darrere) …. • Falta d'amplitud en l'enlairament …… • Falta d'amplitud a la sortida …… • Faltes tècniques en la volta enrere ……	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 0,1 – 0,3 – 0,5 0,1 – 0,3 – 0,5



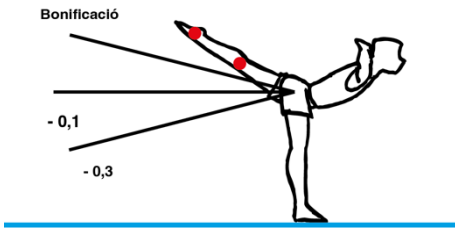
EXERCICIS **PROMOCIÓ 4**



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 180º 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 > 90º **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.**

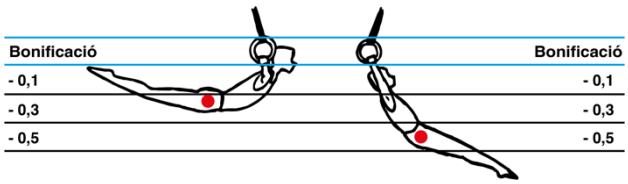
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Poltre amb arcs: altura del codi FIG Màrfega 10 cm.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics** • Falta d'amplitud en els vols, tisores falses i tisores ..... • Falta de pèndol en els vols ..... • Falta de continuïtat 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

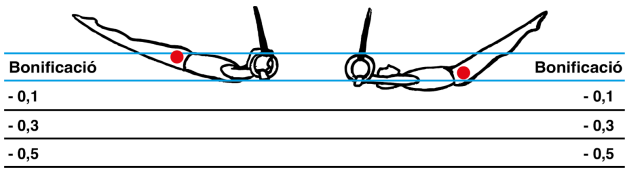
EXERCICIS **PROMOCIÓ 4**

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. **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 ……	Codi FIG en vigor. 0,1 – 0,3 – 0,5 0,3 0,5 0,5 0,1 – 0,3 0,5 0,1 – 0,3





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 màrfega.	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 màrfega.	D: realitzar Tsukahara agrupat (EG III 307 Codi FIG) en comptes de rondada **0,5 p.**

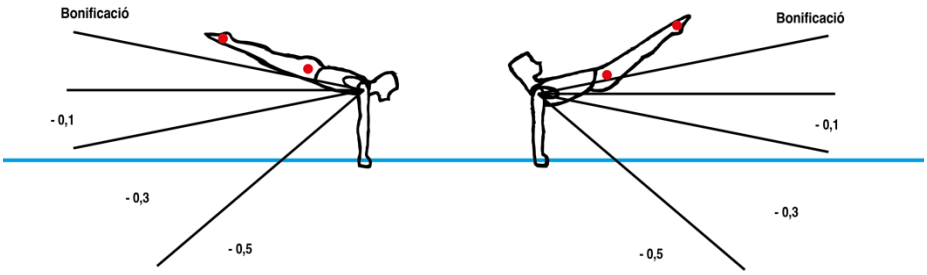
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Plataforma de salt 1,20 m. Trampolí normal o trampolí doble. Opcional màrfega de seguretat de 10 cm addicionals als 30 cm de l'aparell en cas de realitzar Tsukahara agrupat.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics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

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.**

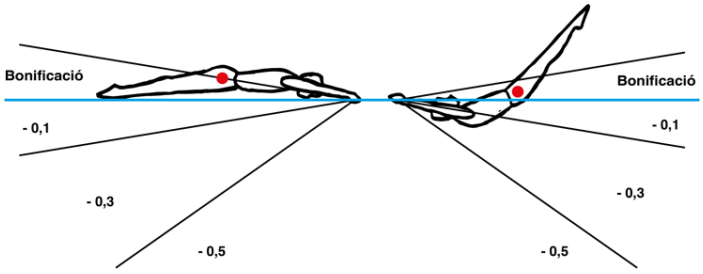
MATERIAL	CRITERIS DE PUNTUACIÓ	DEDUCCIONS
Paral·leles: altura 1,80 m sobre la màrfega. Màrfega 20 cm. Trampolí normal.	**Criteris generals** • Faltes en la realització tècnica i d'execució. **Criteris específics** • Falta d'amplitud en la posició d'X ..... • Treure cames a la secció 3 sense separar-se 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 ~~NR~~



EXERCICIS **PROMOCIÓ 4**

BARRA			
SECCIÓ	**VALOR**	**DESCRIPCIÓ**	**BONIFICACIÓ**
1	1,0 punt	Des de la suspensió, presa de vol i kippe 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 kippe 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.

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 **diferents**. La nota final serà la mitja entre els 2 salts.

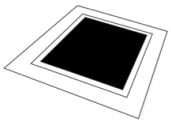
10) Existeix uns tipus de bonificacions específiques per a les sortides i per a la recepció de l'aparell de Salt, que s'apliquen a la Nota D:

   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.

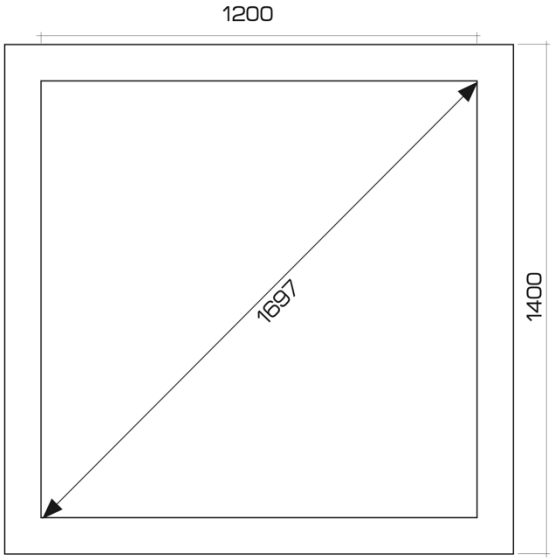
NIVELLS I EDATS

- 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**

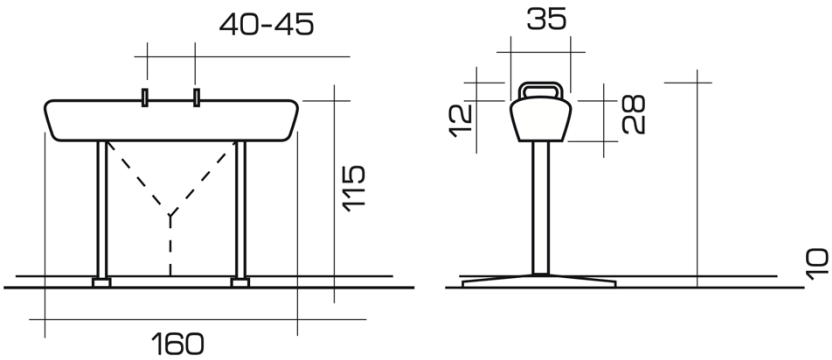


TERRA PROMOCIÓ 5 - 6	
EG	**ELEMENTS**
1	1. Mitja planxa (2 s.) 2. Stalder (2 s.) 3. Planxa facial (2 s.) 4. Planxa dorsal (2 s.) 5. Llançaments endavant (dos consecutius) 6. Llançaments endavant (dos consecutius) amb 1/4 o 1/2 gir 7. 1/2 molí amb cames juntes 8. Salt amunt
2	1. Tombarella endavant amb 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 ½ gir 2. Salt amunt amb 1/1 gir



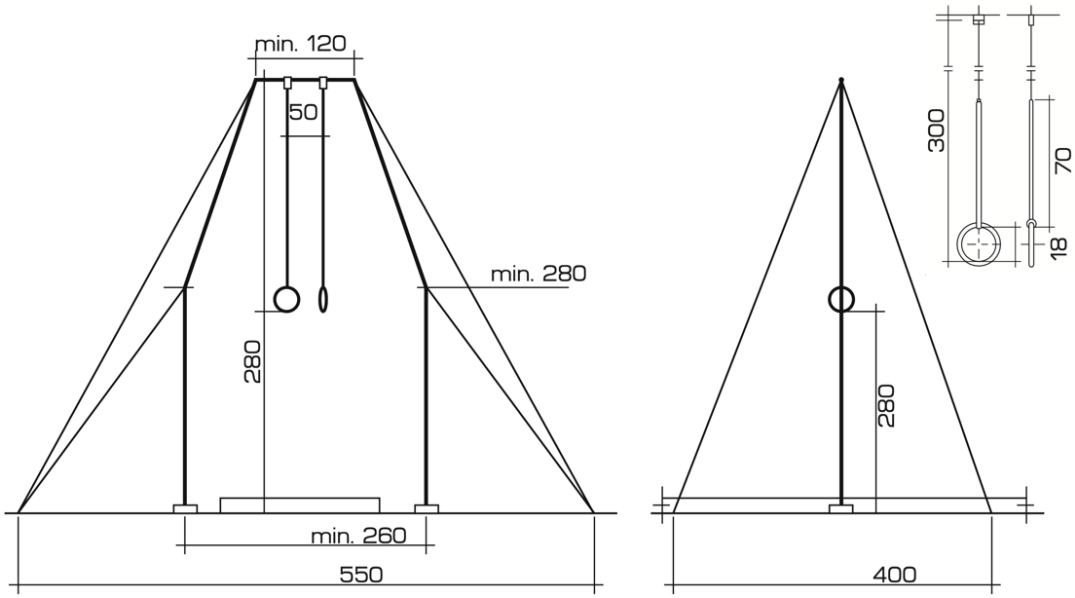
ELEMENTS **NO RECONEGUTS**

ARCS PROMOCIÓ 5 - 6	
EG	**ELEMENTS**
1	1. Vol endavant 2. Vol enrer 3. Vol cama endavant 4. Pas simple amb dreta o esquerra 5. Pas doble 6. Tisora falsa
2	1. 1/2 molí endavant carregant cama. 2. 1/2 molí enrere iniciant amb la cama davant.
3	1. Qualsevol desplaçament lateral sense molins 2. Qualsevol desplaçament lateral amb pas de cama 3. Desplaçament amb 1/2 gir (Stockli enrere)
4	1. Sortida de 1/2 molí des dels arcs per davant 2. Sortida des de pas amb 1/4 de gir per davant 3. Qualsevol altra sortida que acabis de costat al poltre amb arcs



ELEMENTS **NO RECONEGUTS**

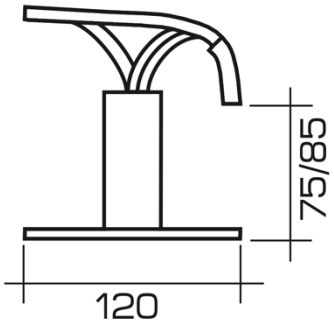
ANELLES PROMOCIÓ 5 - 6	
EG	**ELEMENTS**
1	1. Vol
2	1. Vela (2 s.) 2. Mitja planxa en suspensió (2 s.)
3	1. Dislocació endavant a vela (2 s.) 2. Dominada a força al recolzament ("muscle up") 3. Des de la suspensió, volta enrere al recolzament ("volta canària")
4	1. Mortal endavant agrupat 2. Mortal enrere agrupat 3. Mortal enrere amb cames separades

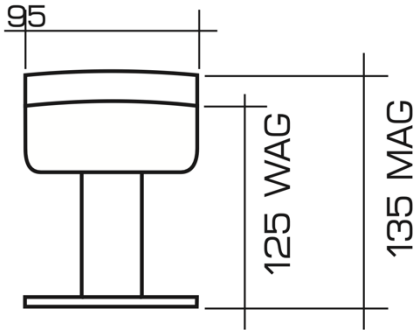


ELEMENTS **NO RECONEGUTS**

SALT PROMOCIÓ 5 - 6

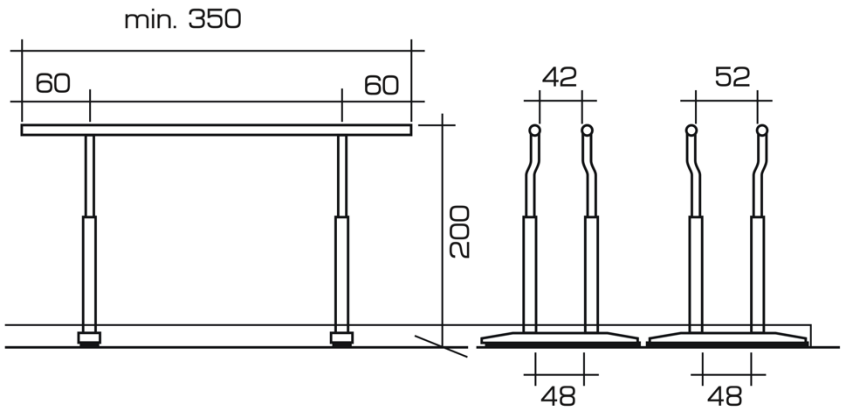
- Els salts a realitzar seran els salts que apareixen en el Codi de Puntuació (CoP) 2025-2028 GAM de la FIG.
- Els gimnastes hauran de realitzar **dos salts diferents**.
- La nota final serà la mitja entre els dos salts.

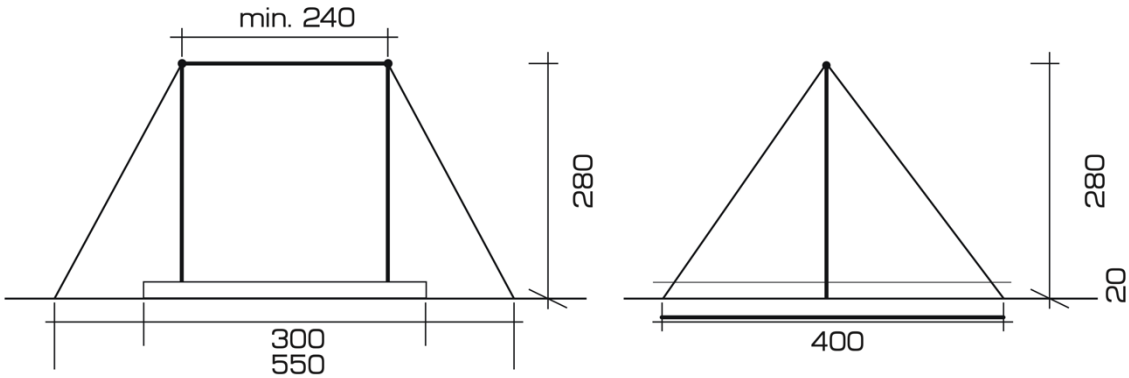




ELEMENTS **NO RECONEGUTS**

PARAL·LELES PROMOCIÓ 5 - 6	
EG	**ELEMENTS**
1	1. Vol des de braquial 2. Dominació enrere des de braquial al recolzament.
2	1. Vol (mínim a la horitzontal) 2. Posició “X” (2 s.) 3. Posició “V” (2s.) 4. Vertical d’espatlles (2 s.) 5. Stalder (2 s.) 6. Des de stalder, treure cames amb tècnica d’olímpica 7. Tombarella endavant
3	1. Vol des de la suspensió 2. Kippe amb cames obertes 3. Moy a braquial
4	1. Mortal endavant agrupat 2. Mortal enrere agrupat 3. Mortal enrere des de la suspensió 4. Sortida per davant amb mig gir



ELEMENTS **NO RECONEGUTS**

BARRA PROMOCIÓ 5 - 6	
EG	**ELEMENTS**
1	1. Vol 2. Vol amb 1/2 gir a presa mixta 3. Vol amb 1/2 gir (canvi de les dues mans) 4. Dominació 5. Enlairament (mínim a la horitzontal)
2	1. Qualsevol element deixant-se anar visiblement de mans i tornar-se a agafar a la suspensió
3	1. Volta canària 2. Volta enrere 3. Volta endavant 4. Volta endavant amb cama a dins (mans en presa palmar) 5. Quarta 6. Pèrdua de vol 7. Kippe
4	1. Mortal endavant agrupat 2. Mortal enrere agrupat 3. Sortida amb 1/2 gir per davant 4. Sortida amb 1/1 gir per darrere