Gimcat

GIMNÀSTICA AERÒBICA

Programes Tècnics Escolars 2027



ESCOLAR 0: 5 - 7 anys (2020- 2022)		
DURADA MÚSICA	1'15" +/- 5 segons	
ESPAI	10x10	
TOTAL DIFICULTATS	6	
OBLIGATÒRIES	5	
A ESCOLLIR	1 dificultat amb valor màxim de 0,3 segons codi FIG	
OBLIGATÒRIES	**ELEMENTS**	**VALOR**
	Flexió de pit	0,1
	A) L suport amb dos peus B) L/straddle support	0,1 0,2
	Salt extensió 360º	0,3
	A) Pasada frontal B) Facial amb mans mínim a 135º	0,2 0,1
	A)Equilibri passé 2"(relevé 1s) B)1/1 Gir en dedans o endehors	0,1 0,2
DIFICULTAT	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
ACROBÀCIES	1 màxim (A1 i A2 segons codi FIG)	
PROHIBIT	No està permès els aterratges a PU o Splits	

ESCOLAR 1: 8 – 11 anys (2016-2019)		
DURADA MÚSICA	1'15" +/- 5 segons	
ESPAI	10x10	
TOTAL DIFICULTATS	6	
OBLIGATÒRIES	5	
A ESCOLLIR	1 dificultat amb valor màxim de 0,4 segons codi FIG	
OBLIGATÒRIES	**ELEMENTS**	**VALOR**
	Flexió de pit	0,1
	A) L suport amb dos peus B) L/straddle suport	Opció A: 0,1 Opció B: 0,2
	A) Salt agrupat B) Salt agrupat 1/1 gir	Opció A: 0,2 Opció B: 0,4
	Facial amb mans mínim a 135º	0,1
	A)Equilibri passé (mantindré releveé 2") B)1/1 Gir en dedans o endehors	0,1 0,2
DIFICULTAT	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
ACROBÀCIES	1 màxim (A1 i A2 segons codi FIG)	
PROHIBIT	No està permès els aterratges a PU	

ESCOLAR 2: 12 – 14 anys (2013-2015)		
DURADA MÚSICA	1'15" +/- 5 segons	
ESPAI	10x10	
TOTAL DIFICULTATS	6	
OBLIGATÒRIES	5	
A ESCOLLIR	1 dificultat amb valor màxim de 0,5 segons codi FIG	
OBLIGATÒRIES	**ELEMENTS**	**VALOR**
	A) Flexió wenson B) Progressió helicòpter	Opció A): 0,2 Opció B): 0,3
	A) L suport B) Esquadra oberta suport	Opció A: 0,1 Opció B: 0,2
	A) Salt cossack B) 1/1 Salt agrupat	Opció A: 0,3 Opció B: 0,4
	A) Facial amb mans B) Facial sense mans	Opció A: 0,1 Opció B: 0,3
	A) 1/1 Gir en dedans B) 2/1 Gir en dehors	Opció A: 0,2 Opció B: 0,3
NOTA MÀXIMA DIFICULTAT	2,0	
DIFICULTAT	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
ATERRATGES	Màxim 1 a PU o a Split	
ACROBÀCIES	1 màxim (A1 a A3 segons codi FIG)	
PROHIBITS	Segons codi FIG	

ESCOLAR 3: 15 o més (2012 i anteriors)		
DURADA MÚSICA	1'20" +/- 5 segons	
ESPAI	10x10	
TOTAL DIFICULTATS	6	
OBLIGATÒRIES	4	
A ESCOLLIR	2 dificultat amb valor màxim de 0,5 segons codi FIG	
OBLIGATÒRIES	**ELEMENTS**	**VALOR**
	Progressió helicòpter	0,3
	A) Salt cossack B) 1/1 Salt agrupat	Opció A: 0,3 Opció B: 0,4
	Facial sense mans	0,3
	2/1 Gir en dehors 1/1 en dedans	Opció A: 0,3 Opció B: 0,2
NOTA MÀXIMA DIFICULTAT	2,3	
DIFICULTAT	Es dividirà la nota de dificultat entre 2	
ATERRATGES	Màxim 1 a PU o a Split	
ACROBÀCIES	1 màxim (A1 a A4 segons codi FIG)	

AERÒBIC COREOGRÀFIC - Promoció per a les escoles i noves entitats i clubs.

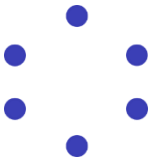
TRIOS (3 pax) i GRUPS (5 – 8 pax)

BENJAMÍ 8 – 11 anys (2016-2019)
CADET 12- 16 anys (2015 – 2011)
AMATEUR (17 anys i més) (2010 +)

- L'aeròbic coreogràfic és una rutina sense elements de dificultat.
- La rutina ha de representar clarament un tema o un estil que ha de ser recognoscible i interpreta amb la coreografia, la música i els mallots.
- La durada de l'exercici serà d'1.20 +- 5 segons
- S'han de mostrar clarament 3 passatges pel sòl (transicions), TOTES alhora
- S'han de mostrar clarament mínim de 3 col·laboracions en cadet i amateur una d'elles ha de ser propulsió
- Elements acrobàtics tal com estan en el codi PROHIBITS, però es poden usar variacions dels acrobàtics com a transicions.

S'han de mostrar aquestes formacions:

TRIO			
DIAGONAL LLARGA	TRIANGLE GRAN	COLUMNA	FILA
			

GRUP				
DIAGONAL LLARGA	CERCLE GRAN	COLUMNA	FILA	PIRÀMIDE
				

CONTINGUT AERÒBIC

- 4 jumping jacks consecutius sense desplaçament i amb braços.
- 4 kicks consecutius (frontals o laterals).
- Bloc 32 temps obligatori amb desplaçaments sense salts coreogràfics.
- 2 vuits sense desplaçament sense salts coreogràfics.