

MODIFICACIONS
I ACLARIMENTS

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



2025/2026

NORMATIVA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA 25/26

MODIFICACIONS I ACLARIMENTS FEMENINA



BENJAMÍ A

Es permet recolzar talons entre llançaments de cames. (té penalització)



INFANTIL A

Sortida de Barra: Roda o Rondada



CADET A I B, JUVENIL A I B

Equilibri lliure: no es permet l'equilibri en passé.
S'ha de mantenir la posició durant 2", excepte en el cas de l'equilibri vertical.



JUVENIL A

SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (un d'ells a 180°)



CADET B

SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents. (No es permet salt amunt i no hi ha requisit d'obertura)



JUVENIL B

SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (un d'ells amb split de 180°)

NORMATIVA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA 25/26

MODIFICACIONS I ACLARIMENTS FEMENINA



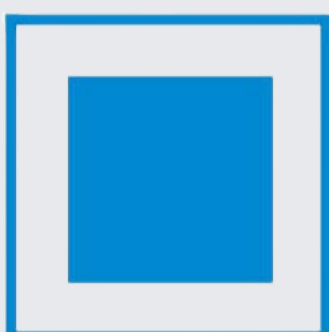
SENIOR

Element individual: Un element acrobàtic sense vol (es permet rodaments)



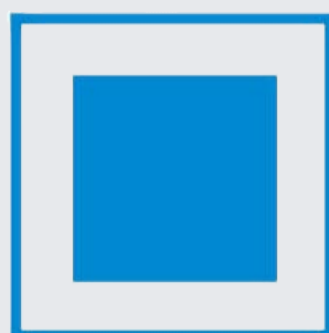
INFANTIL B

Els Salts gimnàstics que impliquen obertura, split a 160°.



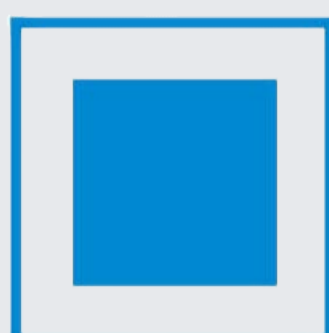
TOTES LES CATEGORIES

Tombarella enrere: la baixada pot ser amb les cames doblegades o estirades. La recepció ha de ser amb les cames doblegades.



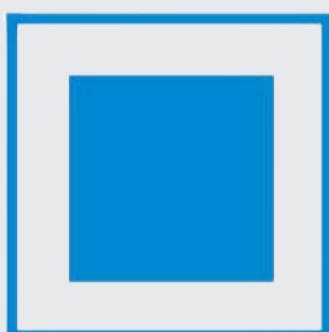
CADET A

Passatge de dansa: Tirón, gambada (Split 180°)



JUVENIL A

Element individual: Un element acrobàtic amb vol. (No es pot fer paloma d'una. Només es podrà fer de dues si no s'ha executat a la sèrie acrobàtica 2.)

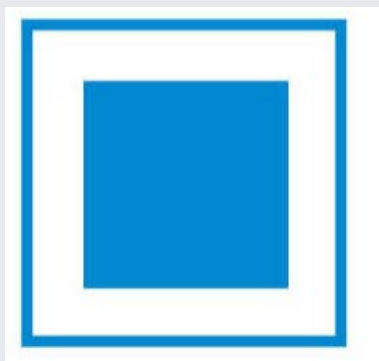


JUVENIL A

Serie acrobàtica 1: Rondada i quinta.

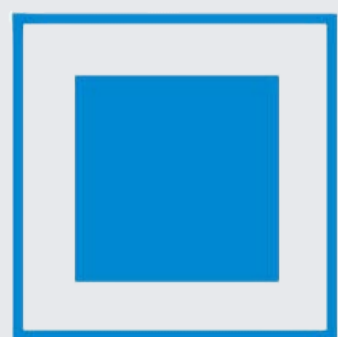
NORMATIVA GIMNÀSTICA ARTÍSTICA 25/26

MODIFICACIONS I ACLARIMENTS MASCULINA



PREBENJAMI

Pujar genolls recolzant mans al terra (pollo);
manteniment 2"



INFANTIL

Des de la posició de cames obertes, realitzar
una vertical amb tombarella, saltant i acabant
la pujada amb cames obertes.



PREBENJAMI

Eleva les cames flexionades cap al pit fins a
90°, mantenir la posició durant 2", i tot seguit
baixar-les de manera controlada.

