

Gimnasia Erritmikoa



ARAUDI EGOKITZAPENAK

ESKAKIZUN TEKNIKOAK: BANAKAKO ARIKETAK BENJAMIN KATEGORIA A ETA B

⇒ APARATUAK

ESKU HUTSIK

PILOTA

⇒ IRAUPENA

Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 1' 15" eta gehienez 1' 30" iraun dezake.

⇒ ZAILTASUNA Z

1. ARLO OROKORRAK

- 1.1. Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 3 zailtasun izan ditzake eta gehienez 6.
- 1.2. Ariketan Gorputz Multzo bakoitzeko zailtasunak egon behar dira (gutxienez 1 eta gehienez 2, gorputz multzo bakoitzetik). Jauziak, orekak eta errotazioak.
- 1.3. Gehienez bi maestria (m) onartuko dira aparatuko, eta eskakizun hau alde batera utziko da: "**Aparatu elementuen ezohiko konbinazioak egin beharko dira**".
- 1.4. Ariketa bakoitzean dantzako pausuen konbinazio bat aurkeztu beharko da gutxienez; konbinazioek balio bakarra izango dute: 0.30. Gehienez 4 konbinazio esku askeetarako.
- 1.5. Gimnasta bakoitzak aurretik eta idatziz entregatu behar du (ikus araudi nazional orokorra) zailtasun fitxa ofiziala, ebaluatua izan dadin.
- 1.6. Gehienezko nota 10 izango da.
- 1.7. Gainerako eskakizunetan, Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da, eskolarteko araudiaren laburpenean zehazten diren puntuetan izan ezik.

2. PENALIZAZIOAK

1. Fitxak/ariketak 6 zailtasun baino gehiago baditu: 0.50 puntu, eta gauzatzen diren lehen 6 zailtasunak soilik ebaluatuko dira.
2. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko zailtasun 1 baino gutxiago badu. (Falta de gorputz multzo bakoitzeko penalizazioa), 0.30 puntu.
3. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko 2 zailtasun baino gehiago baditu, (behar baino zailtasun gehiago sartzen den bakoitzeko penalizazioa emango da, eta arauetan sartzen ez den zailtasuna ez da kontatzen) 0.30 puntu.
4. Gainerako penalizazioetarako Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da.

⇒ GAUZATZEA G

Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da (falta artistikoak + falta teknikoak).

Oharra: Pilotak gutxienez 15 cm-ko diametroa izango du.

Gimnasia Erritmikoa



ARAUDI EGOKITZAPENAK ESKAKIZUN TEKNIKOAK: BANAKAKO ARIKETAK ALEBIN A ETA B KATEGORIA

⇒ APARATUAK

ESKU HUTSIK

UZTAIA

⇒ IRAUPENA

Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 1`15" eta gehienez 1`30" iraun dezake.

⇒ ZAILTASUNA Z

1 ARLO OROKORRAK

- 1.1. Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 3 zailtasun izan ditzake eta gehienez 6.
- 1.2. Ariketan Gorputz Multzo bakoitzeko zailtasunak egon behar dira (gutxienez 1 eta gehienez 2, gorputz multzo bakoitzetik). Jauziak, orekak eta errotazioak.
- 1.3. Gehienez bi maestria (m) onartuko dira aparatuko, eta eskakizun hau alde batera utziko da: "**Aparatu elementuen ezohiko konbinazioak egin beharko dira**".
- 1.4. Ariketa bakoitzean dantzako pausuen konbinazio bat aurkeztu beharko da gutxienez; konbinazioek balio bakarra izango dute: 0.30. Gehienez 4 konbinazio esku askeetarako.
- 1.5. Gimnasta bakoitzak aurretik eta idatziz entregatu behar du (ikus araudi nazional orokorra) zailtasun fitxa ofiziala, ebaluatua izan dadin.
- 1.6. Gehienezko nota 10 izango da.
- 1.7. Gainerako eskakizunetan, Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da, eskolarteko araudiaren laburpenean zehazten diren puntuetan izan ezik.

2. PENALIZAZIOAK

1. Fitxak/ariketak 6 zailtasun baino gehiago baditu: 0.50 puntu, eta gauzatzen diren lehen 6 zailtasunak soilik ebaluatuko dira.
2. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko zailtasun 1 baino gutxiago badu. (Falta de gorputz multzo bakoitzeko penalizazioa), 0.30 puntu.
3. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko 2 zailtasun baino gehiago baditu. (Behar baino zailtasun gehiago sartzen den bakoitzeko penalizazioa emango da, eta arauetan sartzen ez den zailtasuna ez da kontatzen) 0.30 puntu.
4. Gainerako penalizazioetarako Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da.

⇒ GAUZATZEA G

Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da (falta artistikoak + falta teknikoak).

Oharra: Uztailak gutxienez 70 cm-ko diametroa izango du.

Gimnasia Erritmikoa



ARAUDI EGOKITZAPENAK

ESKAKIZUN TEKNIKOAK: BANAKAKO ARIKETAK INFANTIL KATEGORIA A ETA B

⇒ APARATUAK

UZTAIA

PILOTA

⇒ IRAUPENA

Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 1' 15" eta gehienez 1' 30" iraun dezake.

⇒ ZAILTASUNA Z

1 ARLO OROKORRAK

- 1.1. Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 4 zailtasun izan ditzake eta gehienez 7.
- 1.2. Ariketan Gorputz Multzo bakoitzeko ariketak egon behar dira (gutxienez 1 eta gehienez 3, gorputz multzo bakoitzetik). Jauziak, orekak eta errotazioak.
- 1.3. Gehienez bi maestria (m) onartuko dira aparatuko, eta eskakizun hau alde batera utziko da: "**Aparatu elementuen ezohiko konbinazioak egin beharko dira**".
- 1.4. Gimnasta bakoitzak aurretik eta idatziz entregatu behar du (ikus araudi nazional orokorra) zailtasun fitxa ofiziala, ebaluatua izan dadin.
- 1.5. Gehienezko nota 10 izango da.
- 1.6. Gainerako eskakizunetan, Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da, eskolarteko araudiaren laburpenean zehazten diren puntuetan izan ezik.

2. PENALIZAZIOAK

1. Fitxak/ariketak 7 zailtasun baino gehiago edo 4 baino gutxiago baditu: 0.50 puntu, eta gauzatzen diren 7 zailtasunak soilik ebaluatuko dira.
2. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko zailtasun 1 baino gutxiago badu. (Falta de gorputz multzo bakoitzeko penalizazioa), 0.30 puntu.
3. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko 3 zailtasun baino gehiago baditu. (Behar baino zailtasun gehiago sartzen den bakoitzeko penalizazioa emango da, eta arauetan sartzen ez den zailtasuna ez da kontatzen) 0.30 puntu.
4. Gainerako penalizazioetarako Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da.

⇒ GAUZATZEA G

Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da (falta artistikoak + falta teknikoak).

Oharra: Uztaiak gutxienez 80 cm-ko diametroa izango du.

Gimnasia Erritmikoa



ARAUDI EGOKITZAPENAK

ESKAKIZUN TEKNIKOAK: BANAKAKO ARIKETAK KADETE KATEGORIA A ETA B

⇒ APARATUAK

SOKA

UZTAIA

⇒ IRAUPENA

Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 1` 15" eta gehienez 1` 30" iraun dezake.

⇒ ZAILTASUNA Z

1 ARLO OROKORRAK

- 1.1. Banakako ariketa bakoitzak gutxienez 4 zailtasun izan ditzake eta gehienez 7.
- 1.2. Ariketan Gorputz Multzo bakoitzeko ariketak egon behar dira (gutxienez 1 eta gehienez 3, gorputz multzo bakoitzetik). Jauziak, orekak eta errotazioak.
- 1.3. Gehienez bi maestria (m) onartuko dira aparatuko, eta eskakizun hau alde batera utziko da: "**Aparatu elementuen ezohiko konbinazioak egin beharko dira**".
- 1.4. Gimnasta bakoitzak aurretik eta idatziz entregatu behar du (ikus araudi nazional orokorra) zailtasun fitxa ofiziala, ebaluatua izan dadin.
- 1.5. Gehienezko nota 10 izango da.
- 1.6. Gainerako eskakizunetan, Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da, eskolarteko araudiaren laburpenean zehazten diren puntuetan izan ezik.

2. PENALIZAZIOAK

1. Fitxak/ariketak 7 zailtasun baino gehiago edo 4 baino gutxiago baditu: 0.50 puntu, eta gauzatzen diren 7 zailtasunak soilik ebaluatuko dira.
2. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko zailtasun 1 baino gutxiago badu. (Falta de gorputz multzo bakoitzeko penalizazioa), 0.30 puntu.
3. Fitxak/ariketak gorputz multzo bakoitzeko 3 zailtasun baino gehiago baditu. (Behar baino zailtasun gehiago sartzen den bakoitzeko penalizazioa emango da, eta arauetan sartzen ez den zailtasuna ez da kontatzen) 0.30 puntu.
4. Gainerako penalizazioetarako Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da.

⇒ GAUZATZEA G

Nazioarteko Gimnastika Federazioaren 2013ko kodea aplikatuko da (falta artistikoak + falta teknikoak).