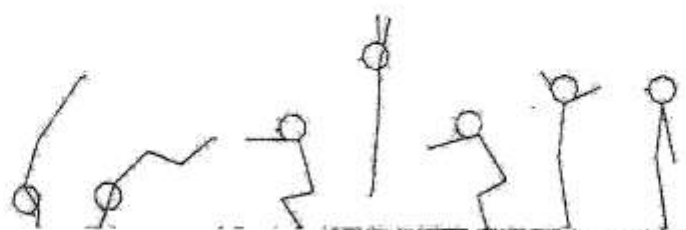
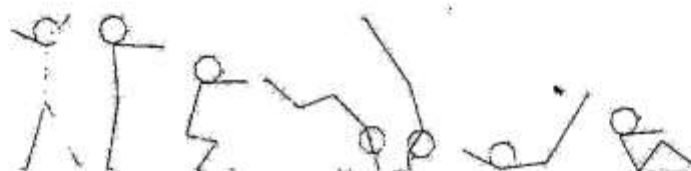
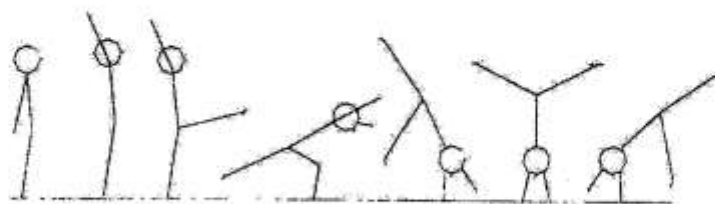


TERRA

1ª CATEGORIA



# TERRA

## 1ª CATEGORIA

| Nº  | TEXT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | VALOR<br>(punts) |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| I   | Desde la posició de fermes aixecar els talons al temps que s'alcen els braços fins a la vertical, aixecar la cama esquerra al front i tot seguit fer $\frac{1}{4}$ de gir a la dreta, recolzar la cama a terra, voltar lateralment amb les cames separades passant per un plànol vertical en un recolzament successiu de les mans, primer l'esquerra seguida de la dreta <i>-roda lateral-</i> . Finalitzar la roda amb les cames separades. | 1'5              |
| II  | Mantenint la posició de braços amunt, fer $\frac{1}{4}$ de gir a l'esquerra ajuntant les cames i portant els braços paral·lels al front, doblegar les cames i iniciar una tombarella endavant estirant les cames en el moment de rodar sobre l'esquena per doblegar-les a l'aixecar-se.                                                                                                                                                      | 1'0              |
| III | Saltar verticalment extenent el cos al mateix temps que es fa $\frac{1}{2}$ gir a l'esquerra. Caure fermes amb els braços en creu.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1'0              |
| IV  | Passar els braços paral·lels al front, doblegar les cames i, desde aquesta posició, realitzar una tombarella enrera amb les cames doblegades per acabar com a l'inici, saltar verticalment alçant els braços paral·lels a la vertical acabant a la posició dempeus amb els braços en creu. Acabar l'exercici a la posició de fermes.                                                                                                         | 1'5              |

- Notes: - L'exercici pot invertir-se total o parcialment.  
- La nota mínima per exercici realitzat és de 5 punts.  
- La nota màxima que pot assolir-se és de 10 punts.

# TERRA PENALITZACIONS

## 1ª CATEGORIA

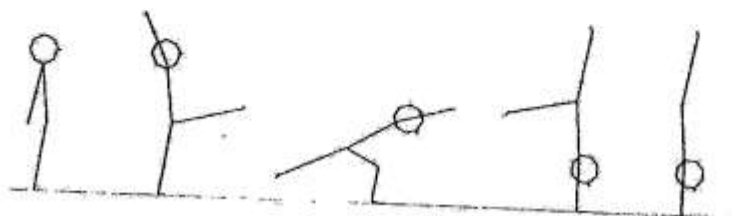
| Nº  | CONCEPTE                                                       | PUNTS |
|-----|----------------------------------------------------------------|-------|
| I   | Per no aixecar els talons i no alçar els braços a la vertical. | 0'1   |
|     | Per doblegar les cames a la roda lateral.                      | 0'2   |
|     | Per no passar per un plànol vertical.                          | 0'2   |
|     | Per no separar les cames a la posició invertida.               | 0'2   |
|     | Per finalitzar la roda amb les cames doblegades.               | 0'2   |
|     | Per finalitzar la roda amb les cames juntes.                   | 0'2   |
| II  | Per no realitzar les fases marcades en el ¼ de gir.            | 0'1   |
|     | Per doblegar les cames al voltar sobre l'esquena.              | 0'2   |
|     | Per separar les cames al fer la tombarella.                    | 0'2   |
|     | Per ajudar-se amb les mans a l'aixecar-se de la tombarella.    | 0'2   |
| III | Per no estirar el cos al gir.                                  | 0'2   |
|     | Per no girar per la vertical.                                  | 0'2   |
|     | Per desequilibrar-se al caure a terra.                         | 0'2   |
| IV  | Per no recolzar les dues mans al terra.                        | 0'2   |
|     | Per rodar enrera sobre l'espatlla.                             | 0'2   |
|     | Per separar les cames al fer la tombarella.                    | 0'2   |
|     | Per recolzar els genolls al terra.                             | 0'2   |
|     | Per manca d'extensió en el salt vertical.                      | 0'2   |
|     | Per desequilibrar-se al caure a terra.                         | 0'2   |

---

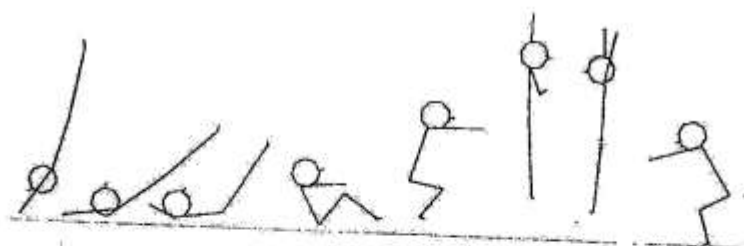
# TERRA

## 2ª CATEGORIA

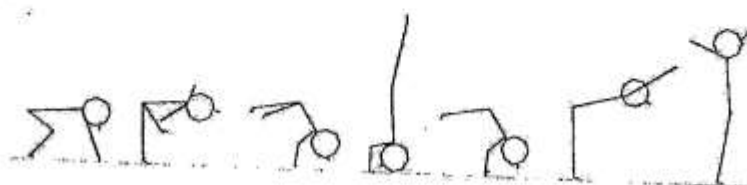
I



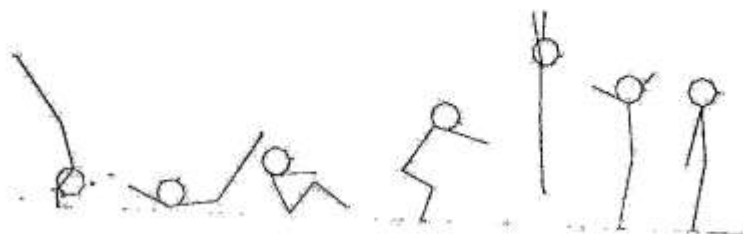
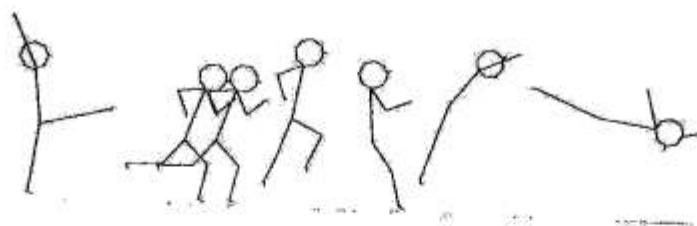
II



III



IV



**TERRA**  
**2ª CATEGORIA**

| Nº  | TEXT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | VALOR<br>(punts) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| I   | Desde la posició de fèrms aixecar els talons al temps que alçem els braços a la vertical, alçar la cama esquerra al front i tot seguit recolzar-la al terra, aixecar la cama dreta enrera al temps que es baixa el cos i els braços fins al recolzament de mans al terra per a situar-se en vertical de mans (VM), marcant la posició.                             | 1'5              |
| II  | Passar la VM en tombarella endavant amb les cames estirades per doblegar-les a l'aixecar-se aguantant els braços paral·lels al front, saltar verticalment amb el cos estirat al temps que es fa ½ gir a l'esquerra, caure a la gatzoneta recolzant les mans al terra i separant les cames col·locar el cos horitzontal i els braços en creu <i>posició d'ies</i> . | 1'5              |
| III | Recolzar les mans a terra i col·locar-hi el front davant d'elles per anar pujant a poc a poc el cos al temps que les cames s'ajunten en arribar a la vertical de cap (VC), aguantar 2". Desfer la VC pel mateix camí que l'emprat per fer-la, acabant dempeus amb els braços en creu.                                                                              | 1'0              |
| IV  | Fer 2 o 3 passes de carrera, realitzar un avantsalt per caure amb els peus junts, fer una tombarella endavant saltada, aixecant-se amb les cames doblegades i saltar verticalment llançant els braços paral·lels a la vertical caient dempeus amb els braços en creu. Acabar l'exercici en posició de fèrms.                                                       | 1'0              |

Notes: - L'exercici pot invertir-se total o parcialment.  
- La nota mínima per exercici realitzar és de 5 punts.  
- La nota màxima que pot assolir-se és de 10 punts.

# TERRA PENALITZACIONS

## 2ª CATEGORIA

| Nº  | CONCEPTE                                                                 | PUNTS |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|-------|
| I   | Per no aixecar els talons i no alçar els braços a la vertical.           | 0'1   |
|     | Per no doblegar la cama de recolzament a la vertical.                    | 0'1   |
|     | Per no pujar la cama d'impuls al temps que es baixa el cos i els braços. | 0'2   |
|     | Per doblegar la cama d'impuls.                                           | 0'2   |
|     | Per baixar els braços abans que el cos.                                  | 0'2   |
|     | Per no marcar la posició de vertical.                                    | 0'2   |
|     | Per manca d'extensió del cos a la vertical.                              | 0'2   |
|     |                                                                          |       |
| II  | Per doblegar les cames al passar la vertical.                            | 0'2   |
|     | Per separar les cames al passar la vertical.                             | 0'2   |
|     | Per manca d'extensió al salt vertical amb gir.                           | 0'2   |
|     | Per desequilibrar-se al caure del salt.                                  | 0'2   |
|     | Per manca d'obertura de cames a la "ics".                                | 0'2   |
| III | Per doblegar les cames al fer la vertical de cap.                        | 0'2   |
|     | Per manca d'extensió del cos a la vertical.                              | 0'2   |
|     | Per doblegar les cames al desfer la vertical.                            | 0'2   |
|     | Per no aguantar 2".                                                      | 0'2   |
| IV  | Per no saltar a l'iniciar la tombarella.                                 | 0'1   |
|     | Per doblegar les cames a la tombarella saltada.                          | 0'2   |
|     | Per separar les cames a la tombarella saltada.                           | 0'2   |
|     | Per manca d'extensió al saltar verticalment.                             | 0'2   |
|     | Per desequilibrar-se al caure del salt.                                  | 0'2   |