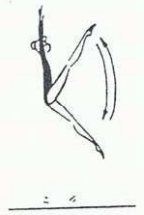
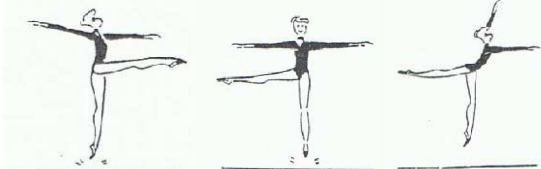
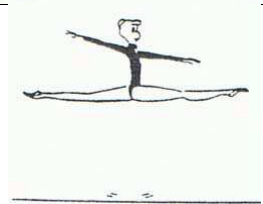
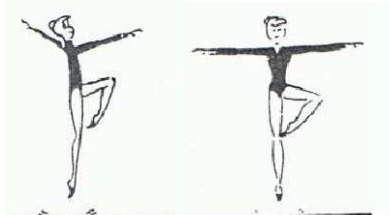
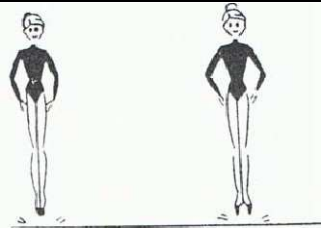


GIMNÀSTICA RÍTMICA

DIFICULTATS "a"

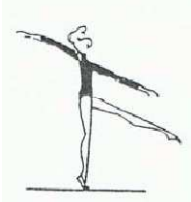
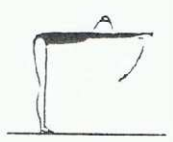
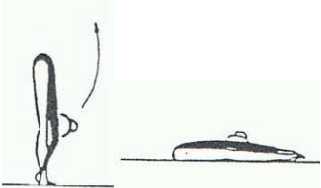
DIFICULTATS DE SALT

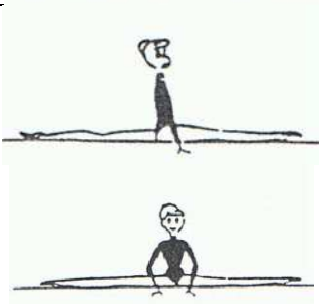
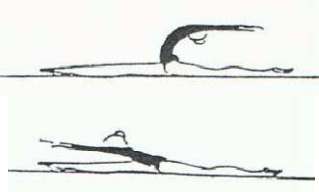
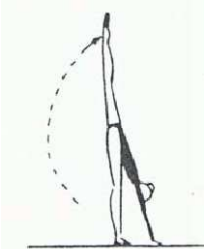
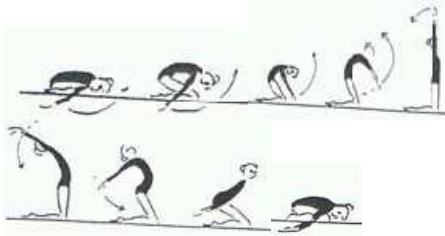
Galop	
Galop girant	
Tisores	
Salt aixecant la cama estirada davant, costat o darrera	
Gambada endavant sense obrir 180° però ha de ser simètrica.	
Salt en passé (davant o costat)	

4 saltets en 6º, 1º, 2º, 3º	
-----------------------------	--

DIFICULTATS D'EQUILIBIRI

Els equilibris de nivell "a" s'executen a peu pla i mantenint la posició ben fixada durant un mínim de 2".

Equilibri en passé (davant o costat)	
Equilibri cama 45º (davant, costat o darrera)	
Equilibri en gran ecart lateral amb ajuda	
Extensió del tronc cap a endavant a l'horitzontal	
Flexió ventral, abdomen enganxat a les cames	

Circumducció del tronc en la horitzontal	
Espagat frontal o endavant	
Espagat amb flexió dorsal o ventral del tronc	
Flexió ventral amb recolzament sobre un peu i les dues mans al terra, elevat la cama lliure endarrere (espagat sagital)	
Ona de genolls	
Ona total del cos endavant o endarrere	
Flexió dorsal amb recolzament de les mans (cargol), anar i tornar.	

DIFICULTATS DE ROTACIÓ

Volta de 360° : - Les voltes són elements de gir que es realitzen amb el recolzament de les dues mitges puntes dels peus.	
Gir de 180° en passé (davant o costat)	
Gir de 180° cama 45° (davant, costat o darrera)	

COMBINACIONS DE PASSOS DE DANSA

La combinació de passos de dansa són passos de dansa enllaçats de forma continuada (provinents dels balls de saló, del folklore, la dansa moderna, etc.) presentant diferents esquemes rítmics durant tota la combinació i executats:

- Durant un mínim de 8 segons en harmonia amb el tempo i el ritme de la música.
- Transmetent el caràcter i les emocions de la música a través dels moviments del cos.
- Amb desplaçament parcial o complet.

A totes aquestes dificultats es podran afegir també les dificultats “a” que marca la UCEC.