



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

CRITERIS DE SELECCIÓ TEMPORADA 2017-2018

PROGRAMA DE TECNIFICACIÓ ESTATAL DE GAM

EQUIPTÈCNIC:

Tecnificació Avançada:

- Director Tècnic: Juan Antonio López López

Tecnificació:

- Director Tècnic: Víctor Cano
- Tècnics de seguiment: Albert Bravo Gil i Alfredo Cresencio

LLOCS I ESTRUCTURACIÓ DE L'ENTRENAMENT:

Sala de entrenament de Gimnàstica del Pavelló Prínceps d'Espanya.

Dilluns, dimarts, dimecres i divendres de 11 a 14 i de 17 a 21.

Dijous de 16'30 a 21.

Dissabtes de 9'30 a 14 o de 14 a 18'30 o de 16'30 a 21.

PLACES DISPONIBLES:

El nombre de places és de 2

REQUISITS GENERALS I ESPECÍFICS DELS ASPIRANTS:

1. Tenir nacionalitat Espanyola.
2. Llicència federativa en vigor.
3. Passar de forma favorable reconeixement mèdic.
4. No haver estat expulsat ni abandonat voluntàriament amb anterioritat un programa de tecnificació.
5. No haver tingut cap expedient disciplinari a l'IES CTEIB en anys anteriors.



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

6. Signar el codi d'ètica esportiva que regula els programes de tecnificació, assumint el compromís de complir-lo i col·laborar a difondre el seu esperit esportiu.
7. Signar i complir la normativa general que regula els programes de tecnificació.
8. Complir els criteris d'accés i/o permanència del programa de tecnificació Estatal.

NORMES D'ENTRENAMENT DEL PROGRAMA:

Les normes d'entrenament les estableix cada tècnic per a cada un dels seus gimnastes, qui estableix les sessions d'entrenament, els objectius dels gimnastes i les competicions a les que acudeix. L'inici i final de temporada ve determinat per les competicions nacionals i internacionals, encara que lo més habitual és començar la temporada el mes de setembre i finalitzar el mes de juliol.

CRITERIS DE SELECCIÓ:

La selecció dels gimnastes anirà a càrrec de la Comissió Tècnica del programa de Gimnàstica del CTEIB, a més del director tècnic del programa, després de realitzar unes proves tècniques i físiques.

Proves tècniques:

Les proves tècniques es basen en la realització en cada aparell d'una sèrie d'elements que cobreixen els requisits de grups d'elements (exigències), tal com exigeix la normativa tècnica de gimnàstica artística masculina (GAM), com també el Codi de puntuació de GAM de la Federació Internacional de Gimnàstica (FIG), als quals s'assignarà un valor per puntuar-los posteriorment. A les exigències en cada aparell hi correspon una puntuació determinada segons el nivell, indicat a l'Annex II. A aquest valor s'hi suma una quantitat de punts relativa a la dificultat de l'element (A, B, C, D, E, F) segons el Codi de puntuació de GAM de la FIG (vegeu l'aclariment en l'annex II i també l'annex I d'aquest document, en què s'especifiquen els requisits que han de complir en cada aparell. Aquest annex pot ser modificat per la comissió tècnica en el moment de la convocatòria, d'acord amb les possibles modificacions del Codi de puntuació de la FIG i també amb altres criteris puntuals que la comissió pugui establir).

Els gimnastes poden fer un màxim de dos intents per a cada element.

Un mateix element no pot cobrir diversos requisits.

Les execucions s'han de fer amb les mesures dels aparells reglamentats per la FIG.

El salt de cavall es pot fer en el poltre del fossat, sempre que els matalassos de recepció estiguin a l'altura reglamentària.

Els exercicis de barra, paral·leles i anelles es poden fer a la barra del fossat o a la de competició.



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

Els elements acrobàtics de terra es poden executar tant en el túmbling amb recepció al fossat (sempre que els matalassos de recepció estiguin al mateix nivell que el túmbling), com en el tapís de terra.

La puntuació de l'execució dels requisits tècnics específics es concreta en l'Annex II.

Proves físiques:

Les proves físiques es basen en la realització d'una sèrie de proves de tipus físic per avaluar l'aptitud física del gimnasta, puntuació que varia segons l'edat de l'aspirant.

Els gimnastes han de fer les proves que s'especifiquen en l'annex III d'aquest document. Aquest annex pot ser modificat per la comissió tècnica en el moment de la convocatòria.

Els barems de puntuació de les proves físiques s'especifiquen en l'annex IV.

Avaluació:

L'avaluació de les proves tècniques es fa a partir de l'enregistrament dels exercicis dels gimnastes per mitjà d'una càmera de vídeo. La correcció dels exercicis tècnics serà avaluada pels tècnics que integren la comissió tècnica del programa de gimnàstica del CTEIB, juntament amb el director tècnic del programa. Si el director tècnic pertany, alhora, a la comissió tècnica, perquè té qualcun gimnasta en el programa de gimnàstica del CTEIB, tindrà el vot pertanyent a la comissió tècnica i, en cas necessari, la figura del director tècnic servirà per dirimir els empats. Si el director tècnic no pertany a la comissió tècnica, només tindrà qualitat de vot en cas de solucionar empats. L'avaluació de les proves físiques serà a càrrec del preparador físic o, si no n'hi ha, del director tècnic del programa de gimnàstica del CTEIB. El resultat final s'obté mitjançant la suma dels punts obtinguts en els requisits tècnics i físics.

La primera vegada que un gimnasta vulgui accedir al Programa de Gimnàstica del CTEIB, haurà de fer-ho mitjançant les proves d'accés a aquest programa, seguint la normativa F.I.G.

La permanència en el programa del gimnasta que hagi estat seleccionat és de dos anys, moment en que ha de tornar a fer les proves d'accés al programa de gimnàstica del CTEIB si vol continuar formant-ne part, a excepció d'aquells gimnastes que hagin aconseguit el 80% dels requisits específics i hagin superat els següents punts en el Campionat d'Espanya Individual del mateix any al que es pretén accedir al Programa de Tecnificació:

Nivell 5 – 70 punts

Nivell 6 – 70 punts

Nivell 7 – 70 punts

Nivell 8 – 70 punts

Nivell 9 – 75 punts

Nivell 10 – 75 punts

D'aquesta manera només s'assegura permanència al Programa durant el període d'un any.



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

Si un gimnasta es dona de baixa del programa de gimnàstica del CTEIB durant els 30 primers dies naturals des de la comunicació de la llista d'accés al programa, automàticament hi accedirà el següent gimnasta de la llista que va fer les proves d'accés. Si un gimnasta es dona de baixa del programa de gimnàstica del CTEIB a partir dels 31 dies de pertànyer al grup de tecnificació, la seva plaça quedarà vacant per a la pròxima convocatòria d'accés al programa. Si la comissió tècnica ho considera oportú, pot proposar a la comissió de seguiment del programa donar de baixa un gimnasta perquè no compleix el pla de treball i perquè no compleix les normes i obligacions establertes, entre altres motius.

Per a accedir al full de sol·licitud poden clicar al següent enllaç:

<http://goo.gl/forms/iVAqVSXPbqBgrXUO2>



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

ANNEX I REQUISITS TÈCNICS ESPECÍFICS

CATEGORIA BENJAMÍ (NIVELL 5)

TERRA

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	VERTICAL 5"				
2	RODA LATERAL				
3	PALOMA				
4	PLANXA JAPONESA				
5	RONDADA FLICFLAC				

SUBTOTAL:

ARCS

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	5 MOLINS EN SETA				
2	10 MOLINS EN SETA				
3	3 MOLINS EN TERRA				

SUBTOTAL:

ANELLES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	VOLS a horitzontal				
2	SORTIDA DE PLANXA				
3	VELA A FORÇA				
4	MENIQUELLI				
5	APOYO 5"				

SUBTOTAL:

BOT

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	PALOMA				
2	RONDADA a caure de peus damunt matalàs 60cm				

SUBTOTAL:

PARAL·LELES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	KIPPE a apoyar cama				
2	3 VOLS a vertical				
3	SORTIDA per vertical				
4	OLÍMPIC 2"				
5	VOL VERTICAL 5"				

SUBTOTAL:

BARRA



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	KIPPE DESPEGUE				
2	CUARTA A 45º				
3	VOLS a horitzontal				
4	CANVI per horitzontal				
5	MOLI				
6	SOTIDA DE MORTAL				

SUBTOTAL:

CATEGORIA AL-LEVÍ (NIVELL 6)

TERRA

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	PALOMA				
2	MORTAL - MORTAL				
3	SPAGAT - OLÍMPIC				
4	RONDADA - FLICFLAC - MORTAL				
5	MORTAL ENRERA aturat				

SUBTOTAL:

ARCS

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	5 MOLINS RUSOS grupa sense arcs				
2	5 MOLINS KLIMENCOS sense arcs				
3	5 MOLINS EN ARCS a seta				
4	TIJERAS				
5	CHECA a seta amb arcs				

SUBTOTAL:

ANELLES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	DISLOCACIÓ ENDEVANT				
2	DISLOCACIÓ ENRERA				
3	DOMINACIÓ ATRÁS				
4	ESCUADRA EN APOYO				
5	SORTDA PLANXA per damunt anelles				

SUBTOTAL:

BOT

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	PROGRESSIÓ YURTCHENKO				
2	RONDADA				
3	PALOMA				

SUBTOTAL:



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

PARAL·LELES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	KIPPE				
2	OLÍMPIC				
3	MOY				
4	MOLI amb ajuda				
5	SORTIDA MORTAL				

SUBTOTAL:

BARRA

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	DOMINACIÓ CUARTA a sortir				
2	KIPPE DESPEGUE VERTICAL				
3	MOLINS ENDEVANT				
4	MOLINS ENRERA				
5	SORTIDA PLANXA				

SUBTOTAL:

CATEGORIA INFANTIL (NIVELL 7)

TERRA

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	PALOMA PLANXA				
2	RONDADA FLICFLAC PIRUETA				
3	TWIST				
4	ELEMENT NO ACROBÀTIC B				
5	ELEMENT ACROBÀTIC C				

SUBTOTAL:

ARCS

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	MAGYAR en cavall sense arcs				
2	SIVADO en cavall sense arcs				
3	CHECA				
4	STOCKLI enrere (coronament d'esquena)				
5	SORTIDA mínim B				
6	SORTIDA 1 gir olímpic				

SUBTOTAL:

ANELLES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	Baixada per davant i per darrera des de vertical				
2	OLÍMPIC O ELEMENT GII				
3	PLANXA CAMES OBERTES				
4	LIBRE A STADLER				
5	SORTIDA mínim B				



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

SUBTOTAL:

BOT

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	PALOMA MORTAL				
2	YURTCHENKO AGRUPAT				
3	TSUKAHARA AGRUPAT				

SUBTOTAL:

PARAL·LELES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	KIPPE - VOL VERTICAL				
2	MOLI				
3	OLÍMPIC cames juntes				
4	SALON dominació endavant				
5	SORTIDA planxa sobre matalàs 60 cm				
6	SORTIDA doble agrupat				

SUBTOTAL:

BARRA

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	DOMINACIÓ QUINTA				
2	ENDO / STADLER un con calleres i s'altre permès amb cañitos				
3	MOLI AT – CANVI – MOLI AD – CANVI – MOLI AT				
4	CANVI botat a prop de la vertical				
5	SORTIDA mínim B				

SUBTOTAL:

CATEGORIA JUVENIL, JÚNIOR I SÈNIOR (NIVEL 8, 9 i 10)

TERRA

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	ELEMENT GRUP 1				
2	ELEMENT GRUP 2				
3	ELEMENT GRUP 3				
4	ELEMENT GRUP 4				
5	ELEMENT GRUP 5 (Nivell 8 = Sortida C mínim)				

SUBTOTAL:

ARCS

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	ELEMENT GRUP 1				
2	ELEMENT GRUP 2				
3	ELEMENT GRUP 3				
4	ELEMENT GRUP 4				



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

5	ELEMENT GRUP 5 (Nivell 8 = Sortida C mínim)				
---	--	--	--	--	--

SUBTOTAL:

ANELLES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	ELEMENT GRUP 1				
2	ELEMENT GRUP 2				
3	ELEMENT GRUP 3				
4	ELEMENT GRUP 4				
5	ELEMENT GRUP 5 (Nivell 8 = Sortida C mínim)				

SUBTOTAL:

BOT

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	ELEMENT GRUP 1				
2	ELEMENT GRUP 2				
3	ELEMENT GRUP 3				
4	ELEMENT GRUP 4				
5	ELEMENT GRUP 5				

SUBTOTAL:

PARAL·LELES

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	ELEMENT GRUP 1				
2	ELEMENT GRUP 2				
3	ELEMENT GRUP 3				
4	ELEMENT GRUP 4				
5	ELEMENT GRUP 5 (Nivell 8 = Sortida C mínim)				

SUBTOTAL:

BARRA

Nº	REQUISIT	DIFIC.	VALOR	EJEC.	PTOS.
1	ELEMENT GRUP 1				
2	ELEMENT GRUP 2				
3	ELEMENT GRUP 3				
4	ELEMENT GRUP 4				
5	ELEMENT GRUP 5 (Nivell 8 = Sortida C mínim)				

SUBTOTAL:



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

ANNEX II

PUNTUACIÓ DE L'EXECUCIÓ DELS ELEMENTS.

El valor de cada requisit executat es:

Nivell 5: 5 PUNTS.

Nivell 6: 10 PUNTS.

Nivell 7: 15 PUNTS.

Nivell 8: 20 PUNTS.

En funció del valor de dificultat s'obté un màxim de valor en punts, essent:

Valor de dificultat A: màxim 5 PUNTS

Valor de dificultat B: màxim 10 PUNTS

Valor de dificultat C: màxim 15 PUNTS

Valor de dificultat D: màxim 20 PUNTS

Valor de dificultat E o F: màxim 25 PUNTS

Per avaluar l'execució dels requisits se segueix el següent paràmetre:

Molt malament

Malament

Regular

Bé

Molt bé

Barems dels aparells. S'aplica al valor de requisit i al valor de la dificultat.

Dificultat	MM	MM-M	M	M - R	R	R - B	B	B- MB	MB
A	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
B	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	3	4.5	6	7.5	9	10.5	12	13.5	15
D	4	6	8	10	12	14	16	18	20
E o F	5	7.5	10	12.5	15	17.5	20	22.5	25



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

ANNEX III

REQUISITS FISICS ESPECIFICS

Per complir els requisits físics, els gimnastes tenen que realitzar les següents proves:

SALT VERTICAL (DETENTE)		
OBJECTIU: Força explosiva de la musculatura de les cames.	MATERIAL: cinta mètrica i magnesi. CARACTERÍSTIQUES: 2 intents amb recuperació total. Se valora el millor intent. Les cames han d'estar juntes i estàtiques. Se permet flexionar les cames per agafar impuls.	
MODE DE REALITZACIÓ: Se disposa de una cinta mètrica a la paret. El gimnasta se situa de costat a la paret al costat de la cinta mètrica amb els dits amb magnesi, estirant el braç i amb el peu pla, amb l'objecte de senyalar amb el dit l'altura base. Torna a posar-se magnesi en els dits, se separa uns 20 cm de la paret i bota ambdós peus el màxim possible. El resultat és la diferència de l'altura base amb l'altura màxima assolida en el bot.		

ABDOMINALS: UVES A ESPATLLERES		
OBJECTIU: Força – resistència de la musculatura abdominal.	MATERIAL: espatlleres. CARACTERÍSTIQUES: 1 intent. No se contarán les ves amb cames obertes o doblegades, no les que no acabin tocant la fusta de dalt de l'espatllera.	
MODE DE REALITZACIÓ: Des de la suspensió a l'alt de l'espatllera, el gimnasta realitzarà el màxim nombre de ves durant 1 minut amb les cames juntes i estirades a tocar amb els empenyes la part de dalt de l'espatllera.		

FLEXIÓ DE BRAÇOS (DOMINADES)		
OBJECTIU: Força – resistència de braços.	MATERIAL: banda superior de las asimètriques. CARACTERÍSTIQUES: 1 intent. No se contarán les	



	dominades que se realitzin amb les cames doblegades, amb moviment de cos suplementari (potada), ni les que no superin la banda amb la barbata.	
MODE DE REALITZACIÓ: El gimnasta s'agafa en suspensió a la banda superior de les asimètriques, amb el cos estirat i bloquejat, amb els braços estirats en presa dorsal. Flexionar els braços fins que la barbata superi la banda. Té que realitzar el màxim nombre de dominades. Sense temps límit, tot i que té un màxim de 3 segons entre una flexió i l'altra.		
CORDA		
OBJECTIU: Força del tren superior.	MATERIAL: corda colgada en el sostre del gimnàs, altura de 6 metres. CARACTERÍSTIQUES: 1 intent. Se cronometra el temps que tarda en pujar i baixar. Sense ajuda de les cames. No se tenen que flexionar les cames durant la prova. No se pot aturar més de 3 segons.	MODE DE REALITZACIÓ: Preparació: assegut en terra amb les cames obertes i la corda aferrada amb les dues mans. Desenvolupament: pujar i baixar amb la força del braços, tocar el nus de dalt, baixar la corda de manera controlada emprant només la força dels braços.

TRÍCEPS		
OBJECTIU: Força – resistència de braços.	MATERIAL: Paral-leles masculines. CARACTERÍSTIQUES: 1 intent. No se permet flexionar les cames ni donar-se impuls. No hi ha temps límit. No es pot aturar més de 3 segons.	
MODE DE REALITZACIÓ: Preparació: apoyo a les paral-leles amb els braços estirats i el cos estes. Desenvolupament: flexionar els braços fins que el colze formi un angle recte, 90°. Recuperació: des de la posició de braços flexionats, tornar a la posició de preparació.		

FLEXIBILITAT D'ESPATLLES		
OBJECTIU: flexibilitat escapular.	MATERIAL: corda o barrot marcat en centímetres.	



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

	CARACTERÍSTIQUES: 1 intent. No es permet flexionar els braços. Ambdós braços i espatlles s'han de girar alhora.	
MANERA DE FER L'EXERCICI: s'ha d'agafar la corda o el barrot amb la mínima distància possible entre les mans des de la part davantera de la cintura i passar els braços per damunt, fins a arribar al dors de la cintura amb els braços estirats.		

FLEXIÓ DE TRONC (ESCAIRE)		
OBJECTIU: flexibilitat.	MATERIAL: banc o plint. Cinta mètrica. CARACTERÍSTIQUES: 1 intent. No es permet flexionar les cames. S'ha de mantenir la posició màxima durant 2 segons.	
MANERA DE FER L'EXERCICI: s'han de situar els peus junts en el cantell del banc. Amb les cames estirades, s'ha de flexionar el tronc cap endavant, baixar les mans tant com es pugui i mantenir aquesta posició durant 2 segons.		



ANNEX IV: BAREMS DE PUNTUACIÓ DE LES PROVES FÍSQUES

CATEGORIA BENJAMÍ (NIVEL 5)

PUNTS	Salt vertical	Ves espatlles	Dominades	Corda	Tríceps	Flexibilitat d'espatlles	Flexibilitat de tronc
20	58	25	12	25"	15	9	30
19	56	24	--	26	--	11	29
18	54	23	11	27	14	13	28
17	52	22	--	28	--	15	27
16	50	21	10	29	13	17	26
15	48	20	--	30	--	19	25
14	46	19	9	31	12	21	24
13	44	18	--	32	--	23	23
12	42	17	8	34	11	25	22
11	40	16	--	36	--	27	21
10	38	15	7	39	10	29	20
9	36	14	--	42	9	31	18
8	34	13	6	46	8	34	16
7	32	12	--	50	7	38	14
6	30	11	5	55	6	42	12
5	28	10	4	60	5	46	10
4	26	9	3	68	4	50	8
3	24	8	2	77	3	55	6
2	22	7	1	87	2	60	4
1	20	6	--	100	1	65	2
0	<20	<6	0	>120"	0	>65	0

CATEGORIA ALEVÍ (NIVEL 6)

PUNTS	Salt vertical	Ves espatlles	Dominades	Corda	Tríceps	Flexibilitat d'espatlles	Flexibilitat de tronc
20	58	30	15	20"	20	9	30
19	56	29	--	21	--	11	29
18	54	28	14	22	19	13	28
17	52	27	--	23	--	15	27
16	50	26	13	24	18	17	26
15	48	25	--	25	--	19	25
14	46	24	12	26	17	21	24
13	44	23	--	27	--	23	23
12	42	22	11	29	16	25	22
11	40	21	--	32	--	27	21
10	38	20	10	35	15	29	20
9	36	19	9	38	14	31	18
8	34	18	8	41	13	34	16
7	32	16	7	45	12	38	14
6	30	14	6	49	11	42	12
5	28	12	5	53	10	46	10
4	26	10	4	58	9	50	8
3	24	8	3	65	8	55	6
2	22	7	2	73	7	60	4
1	20	6	1	81	6	65	2
0	<20	<5	0	>90"	<6	>65	0

CATEGORIA INFANTIL – JUVENIL – JUNIOR I SÈNIOR (NIVEL 7 - 10)

PUNTS	Salt vertical	Ves espatlles	Dominades	Corda	Tríceps	Flexibilitat d'espatlles	Flexibilitat de tronc
20	63	36	20	15"	25	9 cm	33 cm
19	62	35	--	16	--	10	32
18	60	34	19	17	24	11	31
17	58	33	--	18	--	13	30
16	56	32	18	19	23	15	29
15	54	31	--	20	--	17	28
14	52	30	17	21	22	19	27
13	50	29	16	22	21	21	26
12	48	28	15	23	20	23	25
11	46	27	14	24	19	25	24
10	44	26	13	25	18	28	22



G CONSELLERIA
O CULTURA,
I PARTICIPACIÓ
B I ESPORTS
/ FUNDACIÓ
ESPORT BALEAR

9	42	24	12	26	17	31	20
8	40	22	11	28	16	34	18
7	38	20	10	30	15	37	16
6	36	18	9	33	14	40	14
5	34	16	8	37	13	43	12
4	32	14	7	41	12	47	10
3	30	12	6	45	11	51	8
2	28	10	5	50	10	55	6
1	26	8	4	55	9	59	4
0	<26	<8	<4	>60"	< 9	>60	<4

