

# Normativa tècnica Territorial i Nacional de GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

## 1.1.1. L'esport. La Gimnàstica artística

Gimnàstica artística: Modalitat de gimnàstica de competició que es caracteritza per la realització de seqüències de moviments en diferents aparells i en els que l'elegància, la destresa i l'acrobàcia son les seves característiques principals.

Aquesta modalitat exigeix unes certes qualitats físiques com l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació i la força, que es van desenvolupant progressivament, al llarg del temps.

En l'apartat emocional, ajuda a modelar certs aspectes psicològics, com la concentració, el valor, la tenacitat, la tolerància i la frustració, així mateix promou el caràcter social, com la companyonia, la solidaritat, i el respecte a l'adversari.

Els aparells convocats són els de Salt de poltre, Barra d'equilibri i Terra en la competició femenina, i Mini trampolí, Salt de poltre i Terra en la competició masculina.

## 1.1.2. Modalitats i nivells convocats

Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya preveu la convocatòria de les competicions masculina i femenina, aquesta dividida en dos nivells: nivell A i nivell B.

Les dues competicions contempen la convocatòria de les modalitats individual i d'equips.

Categories convocades:

CATEGORIA	DETALL ANY NAIXEMENT
<b>Prebenjamina</b>	nascuts/des en els anys 2009 i 2010
<b>Benjamina</b>	nascuts/des en els anys 2007 i 2008
<b>Alevina</b>	nascuts/des en els anys 2005 i 06
<b>Infantil</b>	nascuts/des en els anys 2003 i 04
<b>Cadet</b>	nascuts/des en els anys 2001 i 02
<b>Juvenil-júnior</b>	nascuts/des entre els anys 1997 i 2000 ambdós inclosos

### **1.1.3. Condicions de participació**

Per poder prendre-hi part els esportistes inscrits han d'estar en possessió de la llicència d'esportista emesa pel seu consell esportiu d'origen. La llicència cal presentar-la a l'organització a l'inici de cadascuna de les jornades.

Els esportistes han de participar a la categoria que els correspon pel seu any de naixement. Es permet participar en una categoria immediatament superior només si formen part d'un equip, en aquests casos cal presentar l'autorització dels pares abans de l'inici de la competició en el consell esportiu.

En el cas d'esportistes amb patologies especials poden participar en una categoria inferior a la de la seva edat, prèvia acreditació mitjançant document mèdic de la patologia del nen o la nena.

### **1.1.4. Aspectes tècnics**

- Sistema de competició

Hi haurà una competició masculina i una femenina, que constarà de dos nivells ( A i B).

La inscripció de les gimnastes en els diferents nivells és lliure. Tret de les gimnastes de les categories prebenjamina, benjamina i alevina que la temporada anterior han assolit les primeres posicions de la seva categoria en el nivell B, aquestes hauran de participar obligatòriament en el nivell A sempre que mantinguin la mateixa categoria que el curs anterior. El número màxim de gimnastes que han de pujar de nivell l'establirà l'organitzador de la primera fase de la competició (fase local i/o comarcal), el mínim serà el de les tres primeres classificades.

- Ordre d'actuació

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que es realitzarà, com a mínim, 3 dies abans de la competició a la seu designada.

S'establirà de forma decreixent, iniciant la competició amb la categoria de més edat en la que hi hagi participació.

1.- Categoria juvenil

2.- Categoria cadet

3.- Categoria infantil

4.- Categoria alevina

5.- Categoria benjamina

6.- Categoria prebenjamina

Aquest ordre pot varia en funció de les necessitats de l'organització.

▪ Modalitats

La competició serà en modalitat individual i també en la d'equips, tant femenina com masculina.

Els equips estaran formats per un mínim de 3 i un màxim de 4 gimnastes de la mateixa categoria i entitat; puntuant les tres millors notes aconseguides en cadascun dels diferents aparells o exercicis.

▪ Exercicis de la competició femenina

Es realitzaran tres (3) exercicis obligatoris: salt, barra d'equilibri i terra.

La música serà obligatòria per a les categories benjamina i prebenjamina, i lliure per a la resta de categories. S'utilitzarà en suport MP3, que es farà arribar per correu electrònic al consell esportiu organitzador de la prova deu (10) dies abans de la data de la competició.

La música pot ser instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies i no tinguin un llenguatge ofensiu. Cal tenir en compte que sigui adient a l'edat i al programa – Jocs Esportius Escolars de Catalunya – especialment en els casos de música cantada.

▪ Exercicis de la competició masculina

Es faran tres (3) exercicis obligatoris: salt, minitramp i terra.

▪ Indumentària

**Indumentària femenina:**

- ✓ La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que no sigui transparent.
- ✓ L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- ✓ El mallot pot tenir o no mànigues.
- ✓ El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- ✓ Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- ✓ No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- ✓ L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.

**Indumentària masculina:**

- ✓ El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- ✓ Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.

### 1.1.5. Instal·lacions i material

#### a) Característiques de la instal·lació

Els espais on es realitzen les competicions de gimnàstica artística han de ser superfícies planes, de parquet o sintètiques, i que poden tenir una capa de pintura plàstica, poliuretà, etc., sempre i quan es pugui dur a terme l'esport amb normalitat.

- Pavelló cobert amb una pista de 3/3. Utilitzar 1/3 de pista per l'escalfament general de les diferents categories. La separació de la resta de la competició, s'haurà de fer baixant la cortina o col·locant altres elements separadors (bardisses, tanques, etc..)
- Capacitat mínima per 250 persones.

La instal·lació on es realitzi la competició haurà d'estar proveïda de vestidors per als/a les gimnastes, lavabos pel públic assistent, i també grades, cadires, o un espai similar on es pugui situar el públic i així no interfereixi en les tasques a realitzar pels esportistes i els entrenadors i entrenadores.

L'entitat organitzadora haurà de disposar de taula i cadires pels Tutors/es de joc, i les haurà de situar a un lloc de la pista on puguin realitzar correctament i sense interferències la seva tasca. A més, haurà d'haver una taula al costat de la megafonia pel comitè i l'organització.

#### b) Equipament tècnic

- 4/5 trampolins homologats (1/2 zones de salt).
- 3/4 màrfegues protectores de 40cm d'alçada x 3m de llarg x 2m d'ampla (1/2 zones de salt).
- Màrfegues per cobrir sota la barra alta, entrada i sortida de 20cm d'alçada i 7 màrfegues primes per sota la barra baixa, més sortida i entrada.
- Un mini trampolí
- Un terra de 12mx12m i separadors per fer dos terres de 12mx6m.
- Una barra baixa i una barra alta (alçada: d'1m a 1,20m).

Aspectes importants a tenir en compte:

- Assignar lloc d'entrada i sortida de pista pels/per a les gimnastes.
- Taula de Tutors/es de joc a distància suficient per veure tot l'exercici.
- Zones d'escalfament i "espera" a un costat de la pista o en una sala independent.
- Evitar el trànsit de gent per davant o darrera de l'àrea de competició.

#### c) Material

- Megafonia
- Taula per les Tutors/es de joc
- Fulls de puntuació

### 1.1.6. Gimnastes i personal tècnic

#### a) Gimnastes

##### 1. Drets

- Garantir a la gimnasta el dret a ser jutjada de forma correcta, justa i d'acord a les estipulacions del codi.
- Disposar dels aparells i material apropiat per a la competició.
- La màrfega de sortida de barra no es pot moure.
- Amb l'autorització del comitè organitzador de la competició, la gimnasta pot repetir l'exercici complert, en cas que hagi estat interromput per raons fora del seu control o responsabilitat.
- Cada gimnasta té dret a un temps d'escalfament:
  - Salt: 15" per gimnasta, amb un màxim de dos salts.
  - Barra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
  - Terra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
- La finalització del període d'escalfament s'indicarà per megafonia.
- Si en aquell moment la gimnasta es troba sobre l'aparell, pot finalitzar l'element o seqüència començada.
- A continuació del període d'escalfament o durant la pausa de la competició, l'aparell es pot preparar però no utilitzar.

##### 2. Deures

- A l'inici de l'exercici la gimnasta ha de presentar-se adequadament (aixecant la mà) reconeixent d'aquesta manera a la jutge de l'aparell, igualment al finalitzar l'exercici.
- No pot iniciar l'exercici fins que la jutge li faci un senyal ben visible.
- Ha de començar l'exercici dins dels 30" després del senyal de la jutge.
- Després d'una caiguda de la barra té 10" per tornar a pujar a la mateixa i seguir l'exercici.
- Ha d'evitar qualsevol comportament indisciplinat.
- No pot abandonar la sala de competició sense notificar-ho a la jutge de l'aparell.
- No pot parlar amb les Tutors/es de joc en actiu durant la competició.

#### b) Indumentària de competició

##### 1. Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que no sigui transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- Els embenats han de ser de color beix.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.

2. Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.

c) Personal tècnic

1. Deures:

- Tot entrenador/a ha de conèixer el codi de puntuació i ha d'actuar d'acord a les normes establertes.
- S'ha de comportar de forma justa i esportiva durant tota la competició.
- No pot enraonar directament amb el/la gimnasta, fer senyals, cridar o animar durant l'exercici.
- Assistir a la gimnasta o equip durant el període d'escalfament en tots els aparells.
- No té permès obstruir la visió de les Tutors/es de joc a l'hora de retirar el trampolí.
- No pot reclamar a la jutge sobre la nota de l'exercici.
- Col·laborar en el bon funcionament de la competició.

### 1.1.7. Els valors de l'esport

Les accions bàsiques d'aplicació obligatòria per a les diferents competicions de gimnàstica artística, queden recollides en el quadre següent:

	<b>Modalitat individual i grups</b>
<b>Salutació inicial i final dels esportistes als tutors de joc</b>	<p>Els participants abans de l'inici de l'escalfament específic de l'aparell, quan el tutor de joc revisi la relació de participants, saludarà al tutor de joc.</p> <p>Abans d'iniciar l'execució dels diferents exercicis de la competició saludarà al tutor de joc, i esperarà la resposta d'aquest abans de poder iniciar la seva actuació.</p>
<b>Salutació inicial i final dels esportistes al públic</b>	<p>Després de l'escalfament general, quan els participants es dirigeixin cap a l'aparell de la primera rotació de la competició, durant la desfilada saludaran al públic.</p>

	<p>Un cop finalitzada les diferents rotacions de la competició, i abans del lliurament de guardons, els participants faran la desfilada final. Un cop acaba, amb tots els participants aturats al centre de la pista se saludarà al públic assistent.</p>
<p><b>Puntualitat durant la competició</b></p>	<p>Els participants han d'arribar a la instal·lació esportiva amb la suficient antelació per estar preparat per iniciar l'escalfament general 10' (deu) minuts abans de l'hora fixada per a l'inici d'aquest.</p> <p>L'esportista ha d'estar preparat al seu lloc, per executar el seu exercici, dues actuacions abans de la seva.</p>
<p><b>Equipament adequat per a la pràctica esportiva</b></p>	<p>Veure l'article 7 del Reglament.</p>

### 1.1.8. Regles generals

#### a) Avaluació dels exercicis

##### 1. Contingut

Nota D: els exercicis dels JEEC contenen només els requisits de composició.

##### 2. Requisits de composició (RC)

Són els elements obligatoris que cada gimnasta ha de realitzar en el seu exercici.

##### 3. Enllaços directes

Són aquells en que els elements es realitzen sense interrupció o detenció entre els elements.

Si pel contrari es fa: un pas extra, un toc de peu a la barra, un desequilibri, un balanceig addicional de braç/cama, o la línia acrobàtica no està enllaçada, no es considera enllaç directe.

El reconeixement d'un enllaç directe a barra i a terra s'ha de fer en benefici de la gimnasta

##### 4. Realització de l'exercici

Nota E (execució):

- Amb la perfecció de l'execució i presentació artística pot obtenir una nota màxima de 10.00 punts.
- Inclou les penalitzacions per faltes d'execució, de presentació artística i les específiques de cada aparell.

5. Càlcul de la nota final

Nota D + Nota E = Nota Final

b) Faltes i penalitzacions generals

1. Faltes d'execució (nota E)

Aspecte tècnic	Penalització
Flexió de braços o genolls	c/v Fins 0.50
Separació de cames o genolls	c/v Fins 0.30
Cames creuades durant els elements amb gir	c/v 0.10
Alçada insuficient dels elements	c/v Fins 0.30
Desviació de la direcció recta (salt, terra, sortida de barra i minitrampolí)	c/v 0.10
Col·locació del cos i posició de les cames en els elements i salts: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alineació del cos</li> <li>▪ Peus no estirats / relaxats</li> <li>▪ <i>Split</i> insuficient en elements de dansa / acro (sense vol)</li> <li>▪ Cames no paral·leles al terra amb salts des de una cama (pla sagital) o salts des de dues cames separades (frontal)</li> </ul>	c/v 0.10 c/v 0.10 c/v Fins 0.30 c/v 0,10
Precisió (salt, barra i terra) moviment acrobàtic amb una clara posició de començament i de final)	c/v 0.10
Amplitud del moviment	Fins 0,30
Faltes en la recepció (tots els elements incloses les sortides): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de</li> <li>▪ Cames separades en la recepció</li> <li>▪ Molt a prop de l'aparell (sortida barra)</li> </ul>	0.80 c/v 0.10 Fins 0.30



Moviments per mantenir l'equilibri:

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moviments addicionals de braços</li> </ul>	0.10
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pèrdua de l'equilibri</li> </ul>	c/v Fins 0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas extra, petit salt</li> </ul>	c/v 0.10
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pas o salt molt gran (més gran que amplada espatlles)</li> </ul>	c/v 0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Falta de col·locació del cos</li> </ul>	c/v Fins 0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gatzoneta fonda</li> </ul>	c/v 0.50
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fregar/tocar l'aparell/màrfeques però sense caiguda sobre l'aparell</li> </ul>	c/v 0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Recolzament amb 1 o 2 mans a la màrfeqa / aparell</li> </ul>	c/v 1.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfeqa</li> </ul>	c/v 1.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Caiguda sobre o contra l'aparell</li> </ul>	c/v 1.00
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Falta de recepció de l'element amb els peus primer</li> </ul>	c/v 1.00

2. Faltes de composició (nota D)

Aspecte tècnic	Penalització
Enllaç amb caiguda (barra i terra)	No RC + 1p de la NF
Recepció dels elements acrobàtics (no es realitza amb els peus primer o en la posició establerta)	No RC + 1p de la NF
Falta de presentació a la jutge (abans o després de l'exercici)	0.30 de la NF
Manca d'un element	Valor de l'element + 1p
Manca d'intent d'un element	c/v 0.80
Manca d'un element dins una línia acrobàtica o passatge de dansa	Valor de l'enllaç + 1p
Comportament de l'entrenador/a:	No RC + 1.00p de la NF
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ajuda al/a la gimnasta</li> </ul>	0.50 de la NF
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Permanència no autoritzada al costat de l'aparell</li> </ul>	1.00p a la gimnasta
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fer senyals, cridar durant l'exercici</li> </ul>	



<p>Irregularitats en els aparells:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pujar o baixar la mida dels aparells sense autorització</li><li>▪ Col·locació del trampolí sobre superfície no permesa</li><li>▪ Utilització de màrfegues suplementàries no permeses</li><li>▪ Moure la màrfega de recepció a un costat no permès (barra)</li></ul>	<p>0.50 de la NF</p> <p>0.50 de la NF</p> <p>0.50 de la NF</p> <p>0.50 de la NF</p>
<p>Comportament de la gimnasta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mallots no idèntics en un equip</li><li>▪ Indumentària incorrecta (mallot, joies, color embenat)</li><li>▪ Competir en ordre de pas incorrecte</li><li>▪ Endarreriment o interrupció de la competició injustificats</li><li>▪ Conducta antiesportiva</li><li>▪ Permanència no autoritzada a la zona de l'aparell</li><li>▪ Parlar amb les tutors/es de joc actives durant la competició</li></ul>	<p>Equip 1.00</p> <p>0.30</p> <p>1.00 de la NF</p> <p>Desqualificació</p> <p>0.30</p> <p>0.30</p> <p>0.30</p>
<p>Cronòmetre</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Excedir-se en el temps d'escalfament després de l'avís</li><li>▪ No començar durant els 30" després de la senyal del/de la jutge</li><li>▪ Temps llarg en barra i terra</li><li>▪ Començar l'exercici sense el senyal del/de la jutge</li><li>▪ Excedir-se en el temps després d'una caiguda (barra)</li></ul>	<p>0.30</p> <p>0.30 de la NF</p> <p>0.10</p> <p>Exercici nul</p> <p>Exercici acabat</p>
<p>Comportament de l'entrenador/a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Endarreriment o interrupció injustificada de la competició</li><li>▪ Parlar amb les tutors/es de joc actives durant la competició</li><li>▪ Dirigir-se a les tutors/es de joc mostrant gravacions dels exercicis</li><li>▪ Conducta antiesportiva</li><li>▪ Reincidència en la conducta antiesportiva</li></ul>	<p>1.00p a la gimnasta</p> <p>1.00p a la gimnasta</p> <p>Expulsió zona competició</p> <p>1er Avis entrenadora</p> <p>Expulsió zona competició</p>

c) **Reconeixement dels elements tècnics**

**1. Tots els aparells**

Per reconèixer els RC es requereixen característiques tècniques específiques:

1.a) Requisits respecte a la posició del cos

- Agrupat: Menys de  $90^\circ$  en els angles de malucs i genolls en els elements de dansa.
- Carpat: Menys de  $90^\circ$  en el angle de malucs en elements de dansa.

1.b) Caigudes en la recepció

- Amb recepció de peus primer: es dóna el RC
- Sense recepció dels peus primer: no es dóna el RC

**2. Barra d'equilibri i terra**

2.a) Reconeixement del gir en elements de dansa:

- El gir s'ha de completar exactament, d'una altra forma no es reconeixerà el RC.
- La posició de les espatlles i els malucs es decisiva, d'altre manera es reconeixerà un altre element diferent.

2.b) Els girs sobre una cama s'incrementen de la següent forma:

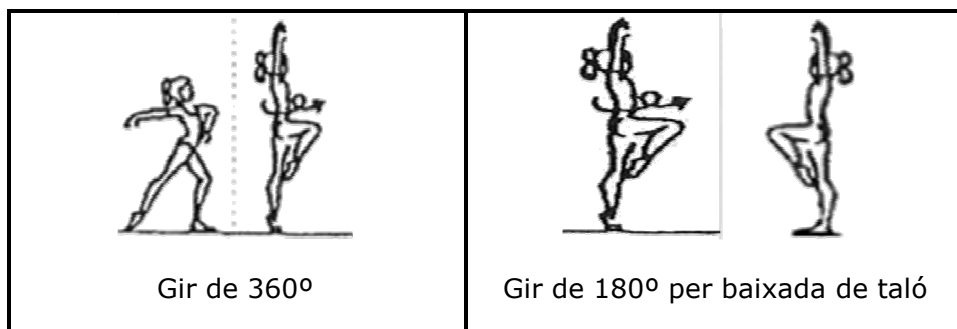
- $180^\circ$  a barra d'equilibri
- $360^\circ$  a terra

2.c) Per falta de gir sobre la cama de recolzament:

- 2/1 a terra passa a ser de 1/1
- 1/1 a barra passa a ser de  $\frac{1}{2}$

2.d) Consideracions pels girs:

- S'han de realitzar sobre la punta del peu.
- S'ha de mantenir una figura estable i ben definida durant tot el gir.
- La cama de recolzament estesa o flexionada no canvia el valor de la dificultat.
- Els graus de rotació es determinen una vegada que baixi el taló de la cama de recolzament (el gir es considera finalitzat).
- Si la cama lliure no es manté en la posició adequada durant tot el gir, es considera un altre element diferent.



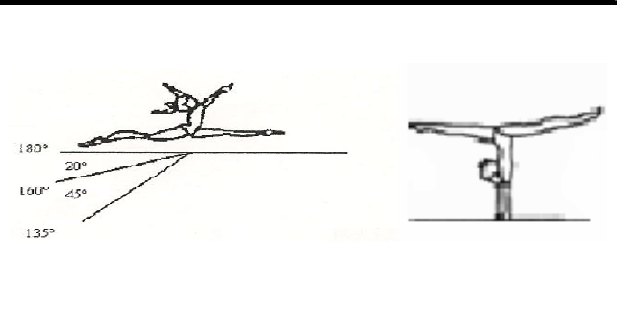
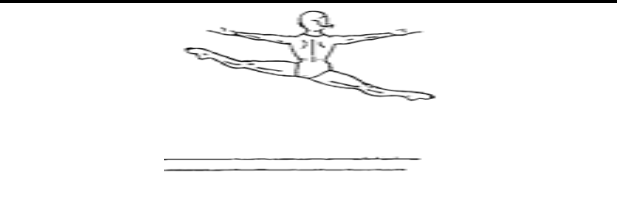
2.e) Salts amb gir (*leaps, hops i jumps*):

- Si la recepció és amb 2 peus, la col·locació del peu de davant és decisiva per donar el RC.
- Si la recepció és amb 1 peu, la posició dels malucs i espatlles és decisiva per donar el RC.

2.f) Definició dels salts:

- Salts *leaps*: impuls amb un peu i recepció amb l'altre peu o amb dos peus. (Gambada, Galop i Volada)
- Salts *hops*: Impuls amb un peu i recepció amb el mateix peu o amb dos peus (Tiron)
- Salts *jumps*: Impuls amb dos peus i recepció amb un o dos peus (Agrupat, Cadireta, Carpa)





2.g) Split:

Insuficient (per la falta de graus en la separació de cames )	
Salts i elements acrobàtics sense vol:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ &gt; 0° a 20°</li> </ul>	deducció 0.10
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ &gt; 20° a 45°</li> </ul>	deducció 0.30
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ &gt; 45°</li> </ul>	no RC
	
Per posició incorrecte de cames	
Cames no paral·leles al terra	0,10
	





2.h) Salt agrupat amb o sense gir:

**Requisit**

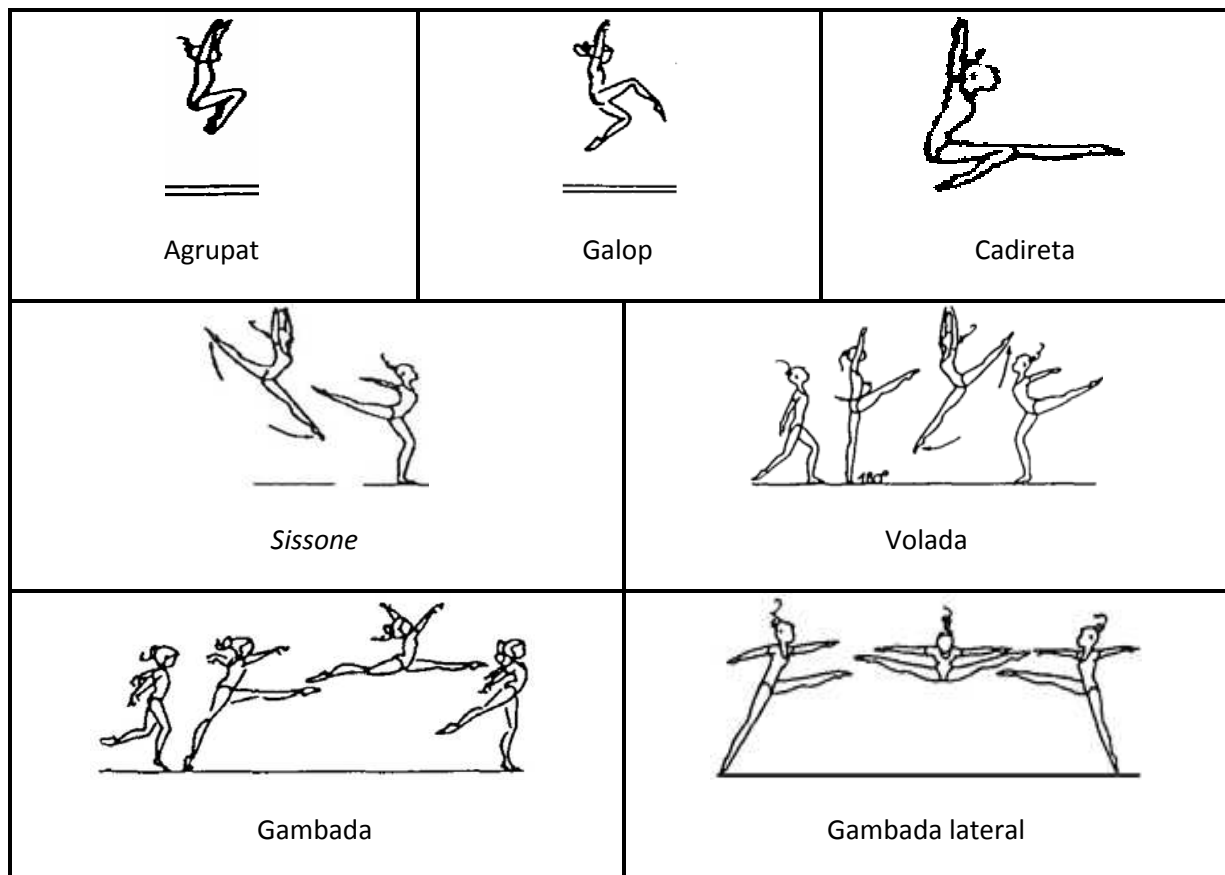


Angle de malucs i genolls a 45º					
<b>Penalitzacions</b>					
	Genolls a l'horitzontal -0.10		Genolls per sota de l'horitzontal -0.30		Angle de maluc >135º No RC

2.i) Galop amb o sense gir:

<b>Requisit</b>					
S'avalua la posició del maluc més baix					
<b>Penalitzacions</b>					
	Una o dues cames a l'horitzontal -0.10		Una o dues cames per sota de l'horitzontal -0.30		Angle de maluc >135º No RC

d) Recull de salts per barra i terra



### 1.1.9. Aparells

a) Salt

1. Generalitats

El/la gimnasta realitzarà el salt que li correspongui a la seva categoria.

El/la gimnasta disposarà de 2 intents. Es comptabilitzarà el salt que obtingui millor puntuació.

- La longitud de la carrera estarà marcada segons la categoria.
- Després de rebre el senyal de la jutge, la gimnasta executarà el salt.
- El salt s'inicia amb: la carrera, l'arribada i l'impuls al trampolí amb dos peus.
- Les fases del salt que s'avaluen són:
  - Primer vol
  - Repulsió
  - Segon vol
  - Recepció.
- Els salts amb recolzaments de mans s'han de realitzar amb repulsió de les dues mans a la vegada.
- Es permet fer una tercera carrera si no s'ha tocat el trampolí o l'aparell. Després d'una tercera carrera sense realitzar el salt, es considerarà nul.

a) Línies de passadís

Com a orientació per les penalitzacions de direcció es marcarà un passadís pel centre de la màrrega de recepció.

El/la gimnasta haurà de fer la recepció dels salt dins d'aquesta zona, amb els peus o amb el cos segons el salt de la seva categoria per no ser penalitzada.

La jutge aplicarà les següents deduccions per desviament de la línia recta a la nota final.

Aspecte tècnic	Penalització
- Recepció o pas fora amb un peu/ma.	0.10 punts
- Recepció o pas fora amb dos peus/mans o part del cos.	0.30 punts

**Nota:** El primer contacte és el decisiu.

## 2. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota D

Aspecte tècnic	Penalització
- Recolzament d'un sol peu al caixó o la màrrega	2.00 punts de la NF
- Recolzament d'una sola mà a la màrrega	2.00 punts de la NF
- Carrera tocant el trampolí o l'aparell sense fer el salt	Salt nul (0 punts)
- No tocar el caixó de plint	Salt nul (0 punts)
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul (0 punts)
- No arribar amb els peus primer quan el salt o requereix	Salt nul (0 punts)

b) Nota E

Aspecte tècnic	Penalització
- No coordinar la batuda amb els dos peus al trampolí	0.50 punts
- Posició incorrecta del cos, braços i cames	fins 0.50 punts
- No bloquejar el cos durant el salt	0.50 punts
- No controlar la recepció amb semi flexió de cames	fins 0.50 punts
- Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota	0.50 punts
<b>Primer vol:</b>	fins 0.50 punts
- Descoordinació de braços i cames	0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota	fins 0.30 punts
- Angle de malucs	fins 0.30 punts
- Cos arquejat	fins 0.30 punts
- Genolls flexionats	fins 0.50 punts
- Separació de cames o genolls	fins 0.30 punts
<b>Repulsió:</b>	fins 0.50 punts
- Recolzament alternatiu de mans	fins 0.30 punts
- Angle d'espatlles	fins 0.30 punts
- No passar per la vertical	fins 0.50 punts
- Braços flexionats	fins 0.50 punts
- Recolzament prolongat	0.50 punts
<b>Segon vol:</b>	fins 0.80 punts
- Alçada	fins 0.80 punts
- Separació de cames o genolls	fins 0.30 punts
- Cames flexionades	fins 0.30 punts
- Insuficient posició en extensió	fins 0.30 punts



	fins 0.50 punts
	fins 0.50 punts
<b>Recepció:</b>	0.50 punts
- No realitzar la posició de barca	fins 0.30 punts
- Longitud insuficient	fins 0.50 punts
- Dinamisme insuficient	fins 0.10 punts
- Desviació del passadís	

## b) Barra

### 1. Generalitats

L'avaluació de l'exercici comença amb la impulsió des del trampolí o la màrrega. No es permeten suports addicionals sota el trampolí.

Es permet una **segona** carrera per l'entrada si la gimnasta en el seu **primer** intent **no** ha tocat ni el trampolí ni l'aparell.

- Després d'una segona carrera sense fer l'entrada, la gimnasta ha de començar l'exercici.
- Es descompta el valor de l'entrada, però no hi ha deducció addicional si no ha tocat el trampolí o l'aparell.
- No es permet un tercer intent.

### a) Cronometratge

La duració de l'exercici a la barra d'equilibri no ha de superar el temps màxim establert en cada categoria

- La jutge comença a cronometrar quan la gimnasta realitza l'impuls des del trampolí o la màrrega. Para el rellotge quan la gimnasta toca la màrrega finalitzant el seu exercici de barra.
- 10" abans de finalitzar el temps límit s'avisarà a la gimnasta.
- Si la recepció de la caiguda coincideix amb la fi del temps no hi ha penalització.
- La deducció per temps llarg és de 0.10p. de la NF.
- Els elements que es facin després del temps límit, seran reconeguts i avaluats per la jutge.

Temps entremig (caiguda de l'aparell):

- Per interrupció de l'exercici degut a una caiguda de l'aparell, es permet un temps de 10" per tornar a pujar a la barra, que comença quan la gimnasta està sobre els seus peus després de la caiguda i acaba quan la gimnasta s'enlaira de la màrrega per tornar a pujar a la barra. Aquest temps es cronometra per separat.

- Després què la gimnasta hagi pujat a la barra se segueix cronometrant a partir del primer moviment per continuar l'exercici.
- Si no puja a la barra en 10" es dona l'exercici per finalitzat.

b) Requisits de composició

Cada categoria ha de realitzar obligatòriament 6 requisits de composició a l'exercici de barra

2. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota E

	Aspecte tècnic	Penalització
Presentació Artística	- Insuficient variació del ritme i tempo en els mov.	0.10 punts
	- Seguretat en la presentació dels elements	fins 0.30 punts
	- Presentació artística insuficient durant tot l'exercici incloent la falta de coreografia creativa	fins 0.30 punts
	- Gestos o mímica inapropiats que no responen als elements	0.10 punts
Tècniques	<b>Carreres:</b>	
	- Carrera amb toc al trampolí o a la barra sense entrada	1.00 punt
	- Recolzament addicional d'una cama a la part lateral de la barra	0.30 punts
	- Pausa innecessària abans dels elements	c/v 0.10
	- Postura pobre del cos durant l'exercici (Peus, cap)	Fins 0.30 punts
	- Agafar-se a la barra per evitar una caiguda	0.50 punts
	- Moviments addicionals per mantenir l'equilibri	fins 0.50 punts
	- Pausa de concentració (més de 2")	0.10 punts
	- Ritme pobre en els enllaços	0.10 punts
- Falta d'intent de sortida	0.80 punts	

### 3. Anotacions

#### a) Caigudes (elements acrobàtics i de dansa)

Perquè s'atorgui el RC han de tornar a la barra amb els peus o l'espatlla segons l'element.

- Amb recepció sobre la barra d'1 o 2 peus o en la posició establerta, es dóna el RC.
- Sense recepció sobre la barra d'1 o 2 peus o en la posició establerta, no es dóna el RC.

#### b) Posicions de manteniment

- Les posicions de manteniment s'han de mantenir 2" si així ho indica el RC.
- Si l'element no es manté 2" no s'atorga el RC.

#### c) Elements específics

- Les mans s'han de recolzar en posició transversal a la Vertical i als Rodaments, i lateralment a la sortida de Roda, Roda d'una ma i Rondada.
- Les mans col·locades juntes en posició transversal és correcte.

### c) Terra

#### 1. Generalitats

L'avaluació de l'exercici comença amb el primer moviment de la gimnasta. La duració de l'exercici no ha de superar el temps màxim establert per cada categoria.

El CD amb la música de cada gimnasta es lliurarà a la taula de competició.

- La deducció per temps llarg és de 0.10p.
- Els elements que es facin després del temps límit seran reconeguts i avaluats pel/per la jutge.
- Un exercici sense música tindrà una deducció 1.00p de la NF de l'exercici (Nota D).

#### a) Línies del terra

Sobrepasar l'àrea de terra establerta amb qualsevol part del cos fora de les línies de l'espai assenyalat té les següents penalitzacions:

Aspecte tècnic	Penalització
- Un pas o recepció fora de la línia amb un peu	0.10 punts
- Pas fora de la línia amb els dos peus o recepció amb els dos peus fora de la línia (1r. contacte amb els peus)	0.30 punts

## 2. Requisits de composició

Cada categoria ha de realitzar obligatòriament 6 requisits de composició a l'exercici de terra.

### a) Passatge de dansa

S'ha de realitzar un passatge de dansa de com a mínim dos salts des d'una cama (*leaps* o *hops*) enllaçats directament o indirectament (amb passos de carrera, petits salts, des d'una cama, etc.) un d'ells amb separació de 180º anteroposterior d'*split*

## 3. Deduccions específiques de l'aparell

Nota E

	Aspecte tècnic	Penalització
Presentació Artística, Coreografia i Música	<b>Presentació artística</b>	
	- Presentació artística insuficient durant tot l'exercici (expressivitat, confiança, estil, personalitat)	Fins 0.30 punts
	- Falta d'habilitat per expressar el tema de la música	0.10 punts
	- Presentació de l'exercici complert com una sèrie d'elements i moviments desconnectats.	0.10 punts
	<b>Composició i Coreografia</b>	
-Falta de creativitat en els moviments i transicions	0.10 punts	
-Relació pobre entre la música i moviments en la composició de l'exercici	Fins 0.30 punts	
-Utilització insuficient de l'àrea de terra	0.10 punts	
<b>Música i musicalitat:</b>		Fins 0.30 punts
- Falta de capacitat per seguir el ritme i temps musical	0.10 punts	
- Musica sense estructura	0.50 punts	
- Música de fons		
- Falta de sincronització entre el moviment i el temps musical al final de l'exercici.		0.10 punts

<b>Tècniques</b>	- Pausa de concentració abans d'una línia acrobàtica (més de 2")	c/v 0.10 punts
	- Postura pobre del cos durant l'exercici (cos, peus relaxats)	Fins 0.30 punts

#### d) Minitrampolí

##### 1. Generalitats

El gimnasta ha de realitzar un salt segons la seva categoria.

##### 2. Deduccions específiques de l'aparell

###### a) Nota D

<b>Aspecte tècnic</b>	<b>Penalització</b>
- Recolzament d'un sol peu a la màrrega	2.00 punts de la NF
- Recolzament alternatiu dels peus a la zona de batuda	2.00 punts de la NF
- Carrera tocant el trampolí o el minitrampolí sense fer el salt	Salt nul (0 punts)
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul (0 punts)
- No arribar amb els peus primer quant el salt o requereix	Salt nul (0 punts)

###### b) Nota E

<b>Aspecte tècnic</b>	<b>Penalització</b>
- No coordinar la batuda amb els moviments de braços	0.50 punts
- No realitzar la tècnica dels braços per sota	0.50 punts
- No realitzar el moviment de braços correctament durant el salt	Fins 0.50 punts
- Manca d'extensió del cos	Fins 0.50 punts
- No mantenir el cos bloquejat durant el salt	Fins 0.50 punts



- Posició en extensió incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició agrupada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició carpada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició de peix incorrecta	Fins 0.50 punts
<b>Faltes en la recepció:</b>	
- Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de	0.80 punts
- Posició incorrecta a la recepció del salt	Fins 0.50 punts
- Cames separades a la recepció	0.10 punts
- Molt a prop del minitrampolí	Fins 0.30 punts
- Rebre ajuda de l'entrenador/a després de la recepció	0.50 punts
	0.10 punts
<b>Moviments per mantenir l'equilibri:</b>	Fins 0.30 punts
- Moviments addicionals de braços	0.10 punts
- Moviments addicionals de tronc per mantenir l'equilibri	0.30 punts
- Pas extra, petit salt	Fins 0.30 punts
- Pas o salt molt gran (més que l'amplada d'espatlles)	Fins 0.30 punts
- Falta de col·locació del cos	0.50 punts
- Gatzoneta fonda	0.50 punts
- Recolzament d'1 o 2 mans a la màrrega/aparell	1.00 punt
- Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrrega (després de posar els peus)	1.00 punt
- Caiguda sobre o contra l'aparell	1.00 punt

#### **1.1.10. Altres aspectes**

- ✓ Els/Les participants disposaran d'un espai específic per a l'escalfament general previ a la competició, sense tocar els aparells de la competició.
- ✓ Un cop finalitzat l'escalfament general s'iniciarà la primera competició fent la desfilada de cada grup que anirà directe al seu aparell d'inici de competició, saludant i presentant-se al/ a la tutor/a de joc en el moment que aquest/a passi llista.
- ✓ Tot seguit es donarà de 3 a 5 minuts d'escalfament específic de l'aparell en funció del número de gimnastes que hi hagi en cadascun dels grups. El temps de l'escalfament específic el fixarà el número de participants en l'aparell de barra.
- ✓ Aquests dos darrers punts es reproduirà a cadascuna de les rotacions d'aparell.
- ✓ Durant els escalfaments específics no es podrà fer l'exercici sencer de l'aparell sinó que només es podran provar els elements tan acrobàtics com gimnàstics del mateix.

#### **1.1.11. Sistemes de puntuació i classificació i guardó**

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal cada consell esportiu podrà escollir entre un sistema de puntuació paral·lel o integrat.

Els consells organitzadors hauran de repartir com a mínim un diploma nominal de participació a TOTS/ES els/les participants en l'àmbit local-comarcal, intercomarcal en les categories de primària, segons el model establert entre el Consell Català de l'Esport i els Consells Esportius de Catalunya.

Si s'escull un sistema de puntuació i classificació paral·lel, els guardons corresponents als valors han de ser els mateixos que els que s'atorguen pels resultats esportius.

**CLASSIFICACIÓ DE RESULTATS I MARQUES**

**CLASSIFICACIÓ DE VALORS**

	<b>CLASSIFICACIÓ DE RESULTATS I MARQUES</b>	<b>CLASSIFICACIÓ DE VALORS</b>
<b>INDIVIDUAL</b>	<p>Es sumarà la puntuació total que cada tutor/a de joc concedeixi als/les esportistes.</p> <p>El càlcul de la nota final de l'exercici s'aconsegueix amb la següent fórmula:</p> <p><b>NOTA D + NOTA E = NOTA FINAL</b></p> <p><b><u>La nota mínima que aconseguirà qualsevol participant que faci l'exercici d'un aparell és de 3 punts.</u></b></p> <p>L'ordre de classificació es farà de manera descendent, ordenant les marques de millor a pitjor de la seva categoria i gènere.</p>	<p>Es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.</p>
<b>EQUIPS</b>	<p>Es realitzarà segons les marques obtingudes per cadascun dels integrants de l'equip</p> <p>Es comptabilitzaran els 3 millors resultats per aparell de cada equip.</p> <p>La classificació s'establirà per ordre descendent, de major a menor puntuació.</p>	<p>Es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.</p>

### 1.1.12. Altres dades d'interès

- [Modalitats i nivells convocats a les diferents fases](#)

Fase	Modalitat masculina		Modalitat femenina			
	Individual	Equips	Nivell A		Nivell B	
			Ind.	Equips	Ind.	Equips
Local/Comarcal	X	X	X	X	X	X
Intercomarcal	X	X	X	X	X	X
Supracomarcal	X	X	X	X	X	X
Nacional	X	X	X	X	-	-



▪ Guardons

A banda del diploma nominal de participació a TOTS els participants en la Final Nacional, es lliuraran els guardons següents:

- medalles als 3 primers esportistes de la classificació de resultats de cada categoria i gènere.
- medalles (o altres guardons del mateix valor o superior) als 3 primers esportistes de la classificació en valors de cada categoria i gènere.

▪ Observacions

El Comitè Organitzador Nacional es reserva el dret de suspendre aquest esdeveniment (o algunes de les modalitats i/o categories convocades) si no s'arriba el mínim de participació previst, que és el següent:

- Mínim de 12 esportistes per a cada categoria i gènere.

Aquests esportistes han de representar com a mínim 3 consells esportius d'àmbits territorials diferents.

**1.1.13. Exercicis per categoria i nivell**

a) Exercicis nivell A

Categoria:		<b>Prebenjamina</b>		Modalitat:		<b>Femenina</b>		Nivell:		<b>A</b>	
		<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>		<b>VALOR</b>		<b>PENALITZACIONS</b>		<b>ESPECIFICACIONS</b>			
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m.			No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí	0,50			- Un trampolí			
	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.			Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt	fins 0,50						
				No bloquejar el cos durant el salt	0,50			- Alçada de la màrrega de recepció: 40			
				No controlar la recepció amb semiflexió de cames	fins 0,50						
	Es realitzaran dos salts			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC							
		<b>1,50 p.</b>				<b>10,00 p.</b>				<b>Total 11,50 punts</b>	
<b>BARRA</b>	Entrada: des del trampolí realitzar un salt en extensió a caure amb els dos peus a la punta de la barra.	0,50		No mantenir l'àngel 2", mínim 90°		v. de l'ement + 1 p.		- Barra baixa			
	SG: Assamblé i salt en extensió	0,50		La manca d'un element		v. de l'ement + 1 p.		- Un trampolí			
	1/2 gir en relevé	0,50		La manca d'un element dins d'un enllaç		v. d'enllaç + 1p.		- Màrregues fines sota la barra i a la			
	Llançament de cama, en relevé, endavant sobre la del peu (dreta i esquerra)	0,50		Manca de ritme en els enllaços		c/v 0,30 p.		- Temps: 40"			
	Àngel 2", mínim 90°	0,50						- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada			
	Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,50		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC							
			<b>3,00 p.</b>				<b>10,00 p.</b>				<b>Total 13,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1.Tombarella endavant, tombarella endavant a la dempeus, salt amb 1/2 gir i tombarella enrere	0,50		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal	c/v 0,50						
	2.Roda, roda, tombarella endavant a la posició	0,50		La manca d'un element		v. de l'ement + 1 p.		- Música obligatòria			
	3.Passatge de dansa: Galop, doble pas (x2), galop	0,50		La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o							
	4. Salt agrupat	0,50		passatge de dansa		v. línia/passatge+1p		- Espai: 12 x6			
	5. Vertical (pujar i baixar)	0,50		La manca de ritme en els enllaços		c/v 0,30 p.					
	6. 1/2 gir en <i>passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix										
			<b>3,00 p.</b>		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						<b>Total 13,00 punts</b>

	Categoria:	<b>Benjamina</b>	Modalitat:	<b>Femenina</b>	Nivell:	<b>A</b>			
		<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>		<b>ESPECIFICACIONS</b>			
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m.		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí	0,50	- Un trampolí				
	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		- Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt	fins 0,50					
			- No bloquejar el cos durant el salt	0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40				
			- No controlar la recepció amb semiflexió de cames	fins 0,50					
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
		<b>1,30 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>				
<b>BARRA</b>	1. Entrada: batuda amb els dos peus al trampolí per la posició de gatxoneta a la punta de la barra	0,50	- Els llançaments de cames per sota dels 90°	v. de l'ement + 1 p.	- Barra baixa				
	2. Doble pas, <i>assamblé</i> i salt en extensió	0,50	- No mantenir l'àngel 2° per sobre dels 90°	v. de l'ement + 1 p.	- Un trampolí				
	3. Llançament de cames, <i>en relevé</i> , endavant i lateral la punta del peu (dreta i esquerra)	0,50	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	- Màrregues fines sota la barra i a la				
			- Manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.	- Temps: de 40" a 50"				
	4. 1/2 gir <i>en passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix	0,50	- Només una passada de barra	0,50 p.	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada				
	5. Àngel 2° per sobre dels 90°	0,50	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
6. Sortida: salt en extensió amb 1/2 gir per la punta de la barra	0,50								
		<b>3,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>				
<b>TERRA</b>	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la	c/v 0,50					
	2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella a la posició dempeus, salt en extensió amb 1/2 gir i enrere	0,50	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	- Música obligatòria				
			- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa	v. línia/passatge+1p	- Espai: 12 x 6				
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) + galop	0,50	- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.					
	4. Vertical pont de dues cames (separació de cames recepció no més ample que les espatlles)	0,50	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
	5. Gir de 360°	0,50							
6. <i>Sissone</i>	0,50								
		<b>3,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>				

Categoria:		<b>Alevina</b>		Modalitat:		<b>Femenina</b>		Nivell:		<b>A</b>	
REQUISITS DE COMPOSICIÓ			VALOR		PENALITZACIONS			ESPECIFICACIONS			
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.  L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota  Es realitzaran dos salts				<b>Primer vol</b>						
					- No coordinació de braços i cames en l'avantsalt			fins 0,50			
					- No realitzar la tècnica dels braços per sota			0,50			
					<b>Recolzament:</b>						
					- Posició incorrecta del cos, braços i cames			fins 0,50			
				- Espatlles avançades			fins 0,50				
				- Recolzament prolongat			0,50				
				<b>Segon vol</b>							
				- Manca d'impulsió			fins 0,80				
				- Posició incorrecta del cos, braços i cames			fins 0,50				
				- Manca d'extensió del cos			fins 0,50				
				<b>Recepció</b>							
				- No realitzar la posició de barca			fins 0,80				
				Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC							
			<b>2,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>			<b>Total 12,00 punts</b>			
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del trampolí realitzar un impuls a cama a la posició de cavallet 2. SG: Doble pas, <i>assamblé</i> i salt agrupat 3. Vertical cames juntes, mínim a 45° 4. 1/2 gir <i>en passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix) 5. Sissone 6. Sortida: salt agrupat				- Per sota de 45° de la vertical			v. de l'ement + 1 p.			
					- La manca d'un element						
					- La manca d'un element dins d'un enllaç			v. de l'ement + 1 p.			
					- Manca de ritme en els enllaços			v. de l'enllaç + 1p.			
					- No realitzar llançament assamblé a 45°			c/v 0,30 p.			
					- Només una passada de barra			0,50 p.			
					Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
			<b>3,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>			<b>Total 13,00 punts</b>			
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere 2. Vertical pont de dues cames, roda, roda d'un braç 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) i galop amb mig gir 4. Gir de 5. Remuntat 6. Salt agrupat amb 1/2 gir		0,50		- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la			c/v 0,50			
			0,50		- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt			c/v 0,50			
					- La manca d'un element			v. de l'ement + 1 p.			
					- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa			v. línia/passatge+1p			
					- La manca de ritme en els enllaços			c/v 0,30 p.			
					Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
			<b>3,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>			<b>Total 13,00 punts</b>			

Categoria:		Infantil		Modalitat:		Femenina		Nivell:		A	
REQUISITS DE COMPOSICIÓ		VALOR		PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS					
<b>SALT</b>	Es pot escollir entre les opcions: 1. Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.			<b>Primer vol</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala - No realitzar la tècnica dels braços per sota	fins 0,50 0,50						
	2. Entrada de paloma passant per la vertical, amb 1/2 gir a caure plana sobre la màrrega.			<b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames - Espalles avançades - Recolzament prolongat	fins 0,50 fins 0,50 0,50			- Un o dos trampolins			
	3. Mig (rondada)			<b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió - Posició incorrecta del cos, braços i cames - Manca d'extensió del cos	fins 0,80 fins 0,50 fins 0,50			- Alçada de la màrrega de recepció: 80			
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota			<b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca	fins 0,80						
	Es realitzaran dos salts, que poden ser diferents	<b>2,00 p.</b>		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		<b>10,00 p.</b>			<b>Total 12,00 punts</b>		
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del trampolí (opcional) realitzar un impuls a recolzar un peu sobre la barra entremig dels braços, o interior a passar peus, o exterior, o tombarella	0,50		- Per sota de 20° a la vertical - La manca d'un element	v. de l'element + 1 p. v. de l'element + 1 p. v. de l'element + 1 p.			- Barra alta: 1, 20 metres - Alçada de les màrregues sota la barra i sortida: 20 cm.			
	2. SG: Assambé + Sissone	0,50		- La manca d'un element dins de la sèrie gimnàstica	v. de la sèrie + 1 p.						
	3. Tombarella endavant a la posició de gatxoneta	0,50		- Agafar tombarella per sota	0,50			- Un trampolí			
	4. a) Vertical cames juntes, mínim 20° b) Roda	0,50		- Parada en esquadra a la tombarella - Manca de ritme en els enllaços	v. de l'element + 1 p. c/v 0,30			- Temps: de 50" a 1'			
	5. Gir 360°	0,50		- Només dues passades de barra	0,50			- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada			
	6. Sortida: a) rondada sobre una mà (caiguda a dos peus) b) rondada amb mans a la punta de la barra.	0,50		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC							
	<b>3,00 p.</b>				<b>10,00 p.</b>			<b>Total 13,00 punts</b>			
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt, quarta (braços estirats)	0,50		- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la	c/v 0,50						
	2. Vertical pont d'una cama, roda, remuntat (sense pas entremig)	0,50		- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de - La manca d'un element	c/v 0,50 v. de l'ement + 1 p.			- Composició i música lliure			
	3. Passatge de dansa: gambada, galop, gambada (split)	0,50		- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o	v. línia/passatge+1p						
	4. Gir 360°	0,50		passatge de dansa				- Temps màxim: 1' a 1'15"			
	5. a) Paloma d'una cama, o paloma de dues cames b) Paloma de dues cames	0,50		- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.			- Espai: 12 x 12			
	6. a) Galop amb 360° b) 1/2 cadireta c) 1/2 carpa oberta	0,50		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC							
	<b>3,00 p.</b>				<b>10,00 p.</b>			<b>Total 13,00 punts</b>			

Categoria: <b>Cadet i Juvenil</b>		Modalitat: <b>Femenina</b>	Nivell: <b>A</b>			
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>		
<b>SALT</b>	Es pot escollir entre les opcions: 1. Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		<b>Primer vol</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50			
	2. Paloma passant per la vertical, amb 1/2 gir a caure plana sobre la màrrega		<b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50	- Un o dos trampolins		
	3. Mig (rondada)		<b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 120		
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca fins 0,80			
	Es realitzaran dos salts, que poden ser diferents		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC			
		<b>2,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>	
<b>BARRA</b>	1. Entrada: <b>a)</b> Bot un peu recolzant l'altre a la punta <b>b)</b> Tombarella	0,50	- Per sota de 10° de la vertical v. de l'element + 1 p	- Barra alta: 1,20 cm		
	2. SG: Gambada, galop	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1 p	- Alçada de les màrregues sota la barra, l'entrada i a la sortida: 20 cm		
	3. <b>a)</b> Tombarella endavant a la posició dempeus <b>b)</b> Roda <b>c)</b> Roda transversal <b>d)</b> Remuntat <b>e)</b> Tic tac	0,50	- La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1 p - Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p - Només dues passades de barra 0,50 - No ajuntar les cames a la rondada 0,30	- Un trampolí - Temps: d'1' a 1'10"	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada	
	4. Vertical cames juntes. Mínim a 10°	0,50				
	5. Gir 360°	0,50				
	6. Sortida: <b>a)</b> Roda sobre una mà (caiguada a dos peus) <b>b)</b> Paloma	0,50	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC			
	<b>3,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>		
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i <i>sissone</i>	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la c/v 0,50			
	2. Vertical pont d'una cama, roda i quinta (braços estirats)	0,50	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50			
	3. Passatge de dansa: gambada, <i>fouetté</i> amb 1/2 gir, volada (split 180°)	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1 p	- Composició i música lliure		
	4. Gir 540°	0,50	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1p	- Temps màxim: 1' a 1'15"		
	5. <b>a)</b> Vertical amb mig gir (2 canvis) <b>b)</b> Quinta 1/2 <b>c)</b> Flic flac	0,50	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p - No realitzar 2 canvis a la vertical amb 1/2 gir v. de l'element + 1 p	- Espai: 12 x 12		
	6. <b>a)</b> Gambada lateral (split 180°) <b>b)</b> <i>Tiron</i>	0,50	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC			
	<b>3,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>		

b) Exercicis nivell B

Categoria: <b>Prebenjamina</b>		Modalitat: <b>Femenina</b>	Nivell: <b>B</b>		
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>	
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m.		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí	0,50	- Un trampolí
	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		- Posició incorrecta del cos, braços i cames	fins 0,50	
			- No bloquejar el cos durant el salt	0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40
			- No controlar la recepció amb semiflexió de cames	fins 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,30 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Des del trampolí: pujar amb dos peus a la punta de barra	0,30	- No mantenir l'àngel 2"	v. de l'ement + 1 p.	- Barra baixa
	2. Pas i salt en extensió	0,30	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	- Un trampolí
	3. 1/2 gir en <i>relevé</i>	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç	v. d'enllaç + 1p.	- Una passada de barra
	4. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra)	0,30	- Manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.	- Temps: de 35" a 40"
	5. Àngel 2" (mínim a l'horitzontal)	0,30			- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: Salt en extensió a la punta de la barra	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant - tombarella endavant	0,30	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	
	2. Roda - roda	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o	v. línia/passatge+1p	- Música obligatòria
	3. Tombarella enrere a gatozoneta - tombarella enrere recolzar amb cames obertes	0,30	passatge de dansa		
	4. Passatge de dansa: galop, galop	0,30	- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.	- Espai: 12 x 6
	5. <i>Assamblé</i> - salt en extensió	0,30	- Flexionar els braços a la tombarella	fins 0,50	
	6. Gir de 180° sobre la punta dels peus	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>

Categoria: <b>Benjamina</b>		Modalitat: <b>Femenina</b>	Nivell: <b>B</b>		
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>	
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m.		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí	0,50	- Un trampolí
	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		- Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt	fins 0,50	
			- No bloquejar el cos durant el salt	0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40
			- No controlar la recepció amb semiflexió de cames	fins 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,30 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Pujar sobre un peu a la punta de la barra	0,30	- No mantenir l'àngel 2"	v. de l'ement + 1 p.	- Barra baixa
	2. <i>Assamblé</i> i salt en extensió	0,30	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	- Un trampolí
	3. 1/2 gir en <i>passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix)	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç	v. de l'enllaç + 1 p.	- Temps: de 40" a 50"
	4. Llançament de cames enrere (dreta i esquerra)	0,30	- Manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	5. Àngel 2"	0,30	- Només una passada de barra	0,50 p.	
	6. Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,30			
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, roda, tombarella endavant	0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la	c/v 0,50	
	2. Roda, roda	0,30	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	- Música obligatòria
	3. Tombarella enrere a gatzoneta i tombarella enrere a recolzar amb cames obertes	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa	v. línia/passatge+1p	- Espai: 12 x 6
	4. Passada de dansa: galop, galop	0,30	- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.	
	5. Gambada	0,30	- Flexionar braços a la tombarella	fins 0,50	
	6. 1/2 gir en <i>passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix)	0,30			
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>



Categoria: <b>Alevina</b>		Modalitat: <b>Femenina</b>		Nivell: <b>B</b>	
REQUISITS DE COMPOSICIÓ		VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Triar una de les dues opcions:		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí	0,50	
	a) Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la		- Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt	fins 0,50	- Un trampolí
	b) Salt agrupat		- No bloquejar el cos durant el salt	0,50	
			- No controlar la recepció amb semiflexió de cames	fins 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40
	Carrera de 10 m.				
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,30 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del trampolí, opcional, realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet.	0,30	- No mantenir l'àngel 2"	v. de l'ement + 1 p.	- Barra mitja (1 m.)
	2. Llançament de les cames endavant (dreta i	0,30	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	- Un trampolí
	3. 1/2 gir <i>en passé</i> i seguir 1/2 gir <i>en relevé</i> (mateix	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç	v. de l'enllaç + 1 p.	- Temps: de 40" a 50"
	4. Salt en extensió, pas, galop	0,30	- Manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	5. Àngel 2"	0,30	- Només una passada de barra	0,50 p.	
	6. Sortida: salt en extensió	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, salt amb mig gir, tombarella enrere	0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la	c/v 0,50	
	2. Roda, roda, tombarella enrere	0,30	- La manca d'un element	v. de l'ement + 1 p.	- Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat)
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), galop	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o	v. línia/passatge+1p	- Temps: 1'
	4. Gir de 360°	0,30	passatge de dansa	c/v 0,30 p.	- Espai: 12 X 6
	5. Salt amb cames obertes (split 180°)	0,30	- La manca de ritme en els enllaços		
	6. Vertical tombarella, salt en extensió, tombarella endavant.	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>

Categoria: <b>Infantil</b>		Modalitat: <b>Femenina</b>	Nivell: <b>B</b>	
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		<b>Entrada de paloma:</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 <b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un trampolí
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota			
	Es realitzaran dos salts, que poden ser diferents			- Alçada de la màrrega de recepció: 40
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavalet sobre la barra	0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'ement + 1 p.	- Barra alta: 1, 20 metres
	2. Llançament de cames endavant i enrere (dreta i esquerra)	0,30	- La manca d'un element v. de l'ement + 1 p.	- Alçada de les màrregues sota la barra i sortida: 20 cm.
	3. 1/2 gir en <i>passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1 p.	- Un trampolí
	4. Doble pas, <i>assamblé</i> , <i>sissonne</i>	0,30	- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	- Temps: de 50" a 1'
	5. Àngel 2"	0,30	- Només una passada de barra 0,50 p.	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
6. Sortida: salt carpat	0,30			
		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere	0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la c/v 0,50	
	2. Vertical pont de dues cames, vertical tombarella	0,30	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de c/v 0,50	
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), galop	0,30	- La manca d'un element v. de l'ement + 1 p.	- Composició i música lliure
	4. Gir 360°	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o v. línia/passatge+1p	- Temps màxim: 1' a 1'10"
	5. Galop de 180 °	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	- Espai: 12 x 12
6. Vertical pont d'una cama, roda, roda	0,30			
		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	

Categoria: <b>Cadet i Juvenil</b>		Modalitat: <b>Femenina</b>	Nivell: <b>B</b>		
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>	
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		<b>Primer vol</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50		
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50	- Un trampolí	
			<b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 80	
			<b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca 0,50		
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,30 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra.	0,30	- No arribar la vertical a 45° v. de l'element + 1p - No mantenir l'àngel 2" v. de l'element + 1p	- Barra alta: 1, 20 cm - Alçada de les màrregues sota la barra, l'entrada i a la sortida: 20 cm	
	2. Vertical mínim a 45°	0,30	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	- Un trampolí	
	3. <i>Sissone, sissone</i>	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p	- Temps: d'1' a 1'10"	
	4. Gir 360°	0,30	- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada	
	5. Àngel 2"	0,30	Només dues passades de barra 0,50 p		
	6. Sortida: rondada, mans a la punta de la barra	0,30			
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i quarta	0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1,2 i 6 per la c/v 0,50		
	2. Vertical pont d'una cama, roda, roda (sense pas al mig)	0,30	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de c/v 0,50		
	3. Passatge de dansa: gambada, doble pas gambada (split 180°)	0,30	- La manca d'un element v. de l'element + 1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o v. línia/passatge+1p	- Composició i música lliure	
	4. Galop amb 360°	0,30	passatge de dansa	- Temps màxim: 1' a 1'15"	
	5. Gir 360°	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	- Espai: 12 x 12	
	6. Roda, remuntat d'una cama (sense pas al mig)	0,30			
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	

Categoria: <b>Cadet i Juvenil</b>		Modalitat: <b>Femenina</b>	Nivell: <b>B</b>		
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>	
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		<b>Primer vol</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50		
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50	- Un trampolí	
			<b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 80	
			<b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca 0,50		
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
		<b>1,30 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra.	0,30	- No arribar la vertical a 45° v. de l'element + 1 p - No mantenir l'àngel 2" v. de l'element + 1 p	- Barra alta: 1, 20 cm - Alçada de les màrregues sota la barra, l'entrada i a la sortida: 20 cm	
	2. Vertical mínim a 45°	0,30	- La manca d'un element v. de l'element + 1 p	- Un trampolí	
	3. <i>Sissone, sissone</i>	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1 p	- Temps: d'1' a 1'10"	
	4. Gir 360°	0,30	- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada	
	5. Àngel 2"	0,30	Només dues passades de barra 0,50 p		
	6. Sortida: rondada, mans a la punta de la barra	0,30			
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i quarta	0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1,2 i 6 per la c/v 0,50		
	2. Vertical pont d'una cama, roda, roda (sense pas al mig)	0,30	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de c/v 0,50		
	3. Passatge de dansa: gambada, doble pas gambada (split 180°)	0,30	- La manca d'un element v. de l'element + 1 p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o v. línia/passatge+1p	- Composició i música lliure	
	4. Galop amb 360°	0,30	passatge de dansa	- Temps màxim: 1' a 1'15"	
	5. Gir 360°	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	- Espai: 12 x 12	
	6. Roda, remuntat d'una cama (sense pas al mig)	0,30			
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>1,80 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	

c) Nivell M

Categoria: <b>Prebenjamina</b>		Modalitat: <b>Masculina</b>	Nivell:				
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>			
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m.		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí	0,50	- Un trampolí		
	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		- Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt	fins 0,50			
			- No bloquejar el cos durant el salt	0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40		
			- No controlar la recepció amb semiflexió de cames	fins 0,50			
Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC					
	<b>1,50 p.</b>			<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,50 punts</b>		
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical des del minitrampolí</b>		- No coordinar l'impuls amb els moviments de braços	fins 0,50	- Un minitrampolí		
	Impuls des del minitrampolí i realitzar un salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles i cos bloquejat per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada		- Realitzar el moviment de braços incorrecte	fins 0,50			
			- Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt	0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40		
			- Posició incorrecta en la recepció del salt	0,50			
Es realitzaran un salt		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC					
	<b>2,00 p.</b>			<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>		
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant - tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb 1/2 i tombarella enrere	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagona	c/v0, 50	- Temps de l'exercici: 45"		
			- No mantenir l'àngel i el sapo 2"	v. de l'element + 1 p			
	2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició	0,50	- La manca d'un element	v. de l'element + 1 p	- Música opcional		
	3. Salt agrupat	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç	v. de l'enllaç + 1 p			
	4. Vertical (pujar i baixar)	0,50	- La manca de ritme en els enllaços	c/v0, 30	- Espai: 12 x 6		
	5. Tombarella endavant a posició de sapo 2"	0,30					
	6. Àngel 2"	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC				
	<b>2,40 p.</b>			<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,40 punts</b>		

	Categoria: <b>Benjamina</b>		Modalitat: <b>Masculina</b>	Nivell:				
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>		<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>		<b>ESPECIFICACIONS</b>		
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m.		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí	0,50	- Un trampolí			
	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		- Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt	fins 0,50				
			- No bloquejar el cos durant el salt	0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40			
			- No controlar la recepció amb semiflexió de cames	fins 0,50				
Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
		<b>1,30 p.</b>		<b>10,00 p.</b>		<b>Total 11,30 punts</b>		
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical des del minitrampolí</b>		- No coordinar l'impuls amb els moviments de braços	fins 0,50	- Un minitrampolí			
	Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles i cos bloquejat per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada		- Realitzar el moviment de braços incorrecte	fins 0,50				
			- Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt	0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40			
			- Posició incorrecta en la recepció del salt	0,50				
Cursa de 10 m.		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
Es realitzaran un salt		<b>2,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>		<b>Total 12,00 punts</b>		
<b>TERRA</b>	1. Roda, roda, vertical tombarella endavant a la posició dempeus.	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagona	c/v 0,50				
			- Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsala	c/v 0,50				
	2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella a la posició dempeus, salt en extensió amb 1/2 gir i tombarella enrere	0,50	- La manca d'un element	v. de l'element + 1 p		- Música opcional		
			- La manca d'un element dins d'un enllaç	v. de l'enllaç + 1 p				
			- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30		- Espai: 12 x 6		
	3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra)	0,30						
	4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició " X"	0,30				Temps de l'exercici: 45"		
5. Tombarella endavant a posició sapo 2"	0,50							
6. Àngel 2"	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC						
		<b>2,40 p.</b>		<b>10,00 p.</b>		<b>Total 12,40 punts</b>		

Categoria: <b>Alevina</b>		Modalitat: <b>Masculina</b>	Nivell:				
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>			
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		<b>Primer vol</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50				
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50	- Un trampolí			
			<b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 80			
			<b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca 0,50				
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC				
		<b>2,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>			
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt agrupat</b>		- No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 - Posició agrupada incorrecta 0,50	- Un minitrampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40			
	Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega.						
	Cursa de 10 m.						
	Es realitzaran un salt		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC				
		<b>2,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>			
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt extensió, quarta (braços estirats)	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1,2 i 5 per la diagonon	c/v 0,50			
	2. Roda, roda, roda d'un braç (sense pas intermig)	0,50	- Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsala	c/v 0,50			
	3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra)	0,30	- La manca d'un element	v. de l'element + 1 p	- 12 x 6 metres		
	4. Vertical tombarella amb cames obertes a la posició	0,30	- La manca d'un element dins d'un enllaç	v. de l'enllaç + 1 p			
	5. Tombarella endavant a posició de gatxoneta i tombarella endavant a posició sapo 2"	0,50	- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30	- Temps de l'exercici 1'		
			- Flexionar els braços a la quarta	fins 0,50			
	6. Àngel 2"	0,30			- Música opcional		
		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC					
		<b>2,40 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,40 punts</b>			

Categoria: <b>Infantil</b>		Modalitat: <b>Masculina</b>		Nivell:	
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>	
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		<b>Primer vol</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50		
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50		- Un o dos trampolins
			<b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50		- Alçada de la màrrega de recepció: 80
			<b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca 0,50		
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>2,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>	
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Carpa amb cames obertes</b> Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, obrint les cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrrega.		- No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 - Posició carpada incorrecta 0,50		- Un minitrampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40
	Cursa de 12 m.				
	Es realitzaran un salt		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC		
	<b>2,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>	
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt, quinta (braços esitrats i cames)	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1,2 i 6 per la diagona	c/v 0,50	
	2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama	0,50	- Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsala	c/v 0,50	
	3. Vertical 1/2 gir	0,30	- La manca d'un element	v. de l'element + 1 p	- 12 x 12 metres
	4. Peix	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica	v. de línia + 1p	
	5. Àngel 2"	0,30	- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30	- Temps de l'exercici 1'
	6. Vertical tombarella endavant amb cames obertes, tombarella endavant a gatzoneta i vertical tombarella des de peus junts i cames semiflexionades a la posició dempeus.	0,50	- Flexionar els braços a la quinta fins 0,50		- Música opcional
		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC			
	<b>2,40 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,40 punts</b>	



Categoria: <b>Cadet i Juvenil</b>		Modalitat: <b>Masculina</b>	Nivell:				
	<b>REQUISITS DE COMPOSICIÓ</b>	<b>VALOR</b>	<b>PENALITZACIONS</b>	<b>VALOR</b>	<b>ESPECIFICACIONS</b>		
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cost bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		<b>Primer vol</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsala - No realitzar la tècnica dels braços per sota	fins 0,50 0,50			
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament:</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames - Espatlles avançades - Recolzament prolongat	fins 0,50 fins 0,50 0,50		- Un o dos trampolins	
			<b>Segon vol</b> - Manca d'impulsió - Posició incorrecta del cos, braços i cames - Manca d'extensió del cos	fins 0,80 fins 0,50 fins 0,50		- Alçada de la màrrega de recepció: 1,20	
			<b>Recepció</b> - No realitzar la posició de barca	0,50			
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC				
		<b>2,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>		
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Peix</b> Salt en extensió desplaçant els talons enrere provocant la rotació del cos endavant, tot passant per la posició de vertical, a recolzar les mans a la màrrega i rodar la tombarella fins a la posició dempeus.		- No realitzar la tècnica dels braços per sota - Realitzar el moviment de braços incorrecta - Posició incorrecta del cos, els braços i les cames - Manca d'extensió del cos - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt	0,50 fins 0,50 fins 0,50 fins 0,50 fins 0,50		- Un minitrampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40	
	Cursa de 12 m.						
	Es realitzaran un salt		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC				
		<b>2,00 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>		
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes (braços estirats)	0,50	- No mantenir l'àngel 2° - No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diago	v. de l'element + 1 p c/v 0, 50			
	2. Paloma de dos, tombarella endavant	0,50	- Realitzar més d'etres passes en carrera abans de l'avantsala	c/v 0, 50		- 12 x 12 metres	
	3. Vertical tombarella des de peus junts i amb les cames semiflexionades a la posició dempeus, pas, roda i roda d'un braç.	0,50	- La manca d'un element - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica	v de l'element + 1 p v. de la línia + 1p			- Temps de l'exercici 1' a 1'10"
	4. Vertical mig gir	0,30	- La manca de ritme en els enllaços	c/v 0, 30			- Música opcional
	5. Àngel 2°	0,30	- Flexió de braços a la quinta	fins 0,50			
	6. Rondada, salt carpat	0,30					
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC				
		<b>2,40 p.</b>		<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,40 punts</b>		



**Consells Esportius**  
de Catalunya