



NORMATIVA

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

curs 2023-24



**Consells Esportius
de Catalunya**



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat



ÍNDEX

REGLA NÚM. 1: L'ESPORT

- Art. 1 La Gimnàstica Artística
- Art. 2 Modalitats i nivells convocats

QUADRE D'EXERCICIS

REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS I MATERIAL

- Art. 3 Característiques de la instal·lació
- Art. 5 Equipament tècnic
- Art. 5 Material

REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC

- Art. 6 Gimnastes
- Art. 7 Indumentària de competició
- Art. 8 Personal tècnic

REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I TUTOS/ES DE JOC

- Art. 9 Comitè Organitzador
- Art. 10 Tutos/es de joc

REGLA NÚM. 5: REGLES GENERALS

- Art. 11 Avaluació dels exercicis
- Art. 12 Faltes i penalitzacions generals
- Art. 13 Reconeixement dels elements tècnics
- Art. 14 Recull de salts per barra i terra

REGLA NÚM. 6: APARELLS

- Art. 15 Salt
- Art. 16 Barra
- Art. 17 Terra
- Art. 18 Mini trampolí

ANNEX: SISTEMES DE PUNTUACIÓ I CLASSIFICACIÓ DELS JEEC (VALORS)

REGLA NÚM. 1: L'ESPORT

Art.1 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.

Art.2 Modalitats i nivells convocats

Categories:

Prebenjamí:	nascuts/des en els anys 2016 i 2017
Benjamí:	nascuts/des en els anys 2014 i 2015
Aleví:	nascuts/des en els anys 2012 i 2013
Infantil:	nascuts/des en els anys 2010 i 2011
Cadet:	nascuts/des en els anys 2008 i 2009
Juvenil :	nascuts/des en els anys 2006 i 2007

Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya preveu la convocatòria de les competicions masculina d'un sol nivell i femenina. La competició femenina estarà dividida en dos nivells: nivell A i nivell B. La inscripció de les gimnastes en els diferents nivells és lliure.

Els/Les gimnastes de totes les categories que el curs anterior han assolit les primeres posicions de la seva categoria en el nivell B, no hauran de participar obligatòriament en el nivell A quan mantinguin la mateixa categoria que el curs anterior.

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. És a dir, primer actuarà la categoria juvenil i acabarà la categoria prebenjamí.

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

Condicions de participació:

Per poder participar, els/les esportistes 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/les 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 aquest cas es mantindran en aquesta categoria també a nivell individual. En aquests casos cal presentar l'autorització del pare/mare/tutor/a 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 de l'infant.

Modalitats:

La competició serà en modalitat individual i també per equips, tant femenina com masculina.

Els equips estaran formats per un mínim de 3 i un màxim de 6 gimnastes de la mateixa entitat; puntuant les tres millors notes aconseguides en cadascun dels diferents aparells o exercicis. Per facilitar la composició d'equips es permet que gimnastes d'una categoria inferior participin en la competició de la categoria immediatament superior a la que li pertocaria per la seva edat; el número de participants de categoria inferior, en el moment d'inscriure l'equip, no pot ser superior al 50%.

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 prebenjamí i benjamí, 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 es pot utilitzar la veu humana com instrument musical en una part de l'exercici però sense paraules. Cal tenir en compte que sigui adient a l'edat i al programa de Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

En el cas de la modalitat masculina, l'organització posarà una música de fons escollida pels organitzadors, que serà la mateixa per a tots els gimnastes.

Exercicis de la competició masculina: Es faran tres (3) exercicis obligatoris: Salt, Minitramp i Terra.

Organització de la competició

Els esportistes es distribuïran per categories amb grups de 6 a 12 gimnastes per aparell. Es realitzaran tantes subdivisions de la mateixa categoria com siguin necessàries.

En la categoria femenina en un mateix aparell de rotació no es podran col·locar gimnastes de diferent nivell (A i B).

En cada aparell, hi haurà els suficients bancs o cadires per assegurar tots/es els/les gimnastes i entrenadors/es de la rotació.

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 subdivisió de la competició fent la desfilada de cada grup que anirà directe al seu aparell d'inici de competició, saludant i presentant-se al/la tutor/a de joc de cada aparell.

En cada rotació 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.

Els aparells de Salt i Minitramp, seran jutjats per la mateixa Tutora de joc. En el cas que la subdivisió sigui només de categoria masculina, la Tutora de Barra puntuarà l'aparell de Minitramp.

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.



Sistemes de puntuació i classificació

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 i intercomarcal 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 PUNTUACIÓ	CLASSIFICACIÓ DE VALORS
INDIVIDUAL	<p>Es sumarà la puntuació total que cada tutor/a de joc concedeixi als/les esportistes.</p> <p>La nota mínima que aconseguirà qualsevol participant que faci l'exercici d'un aparell és de 3 punts.</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>
EQUIPS	<p>Es realitzarà segons les puntuacions obtingudes per cadascun dels integrants del'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>



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	X	X

Guardons

A banda del diploma nominal de participació a tots i totes els/les 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, si es puntua en el sistema paral·lel.



Observacions

El Comitè Organitzador Nacional es reserva el dret de suspendre la Final Nacional si no s'arriba el mínim de participació previst a la RESOLUCIÓ PRE/2862/2021, de 17 de setembre, per la qual s'estableixen els programes d'esport escolar de la Generalitat de Catalunya, per al curs 2020-2021, d'acord amb el Pla Estratègic d'Esport Escolar de Catalunya, 2020-2030, que és el següent:

Totes les actuacions corresponents a aquest àmbit, seran convocades i organitzades per la UCEC, en nom i sota la supervisió del Consell Català de l'Esport, que revisarà que segueixin les normatives, i que es respectin els aspectes d'aquesta Resolució i els requisits d'imatge visual de la Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física, especialment quan es facin en col·laboració amb d'altres entitats o administracions.

Com a norma general, les fases nacionals es desenvoluparan durant els mesos de maig o juny. La convocatòria es farà amb un mínim de 15 dies d'antelació, es publicarà als webs de la UCEC i del CCE i concretarà les dates, llocs de celebració i el procediment d'inscripció dels/de les esportistes i equips.

Per portar a terme una final nacional d'un determinat esport, categoria i sexe, caldrà que s'inscriguin en cada categoria i sexe convocats un mínim de quatre equips en els esports d'associació o individuals per equips, i un mínim de 12 esportistes en els esports individuals (en les categories cadet i juvenil aquest mínim serà conjunt).

Els equips i esportistes es classificaran per comarca, hauran d'haver participat en la fase immediatament anterior disputada (local/comarcal/intercomarcal) i hauran de representar com a mínim tres consells esportius d'àmbits territorials de l'Administració diferents. En cas que no s'hagi disputat fase local/comarcal/intercomarcal per manca d'un mínim d'esportistes o equips, per poder-hi participar caldrà que en els esports d'associació els equips hagin participat, com a mínim, en una lliga de quatre equips a doble volta, i en esports individuals caldrà que els/les esportistes hagin participat en un mínim de 4 jornades. Aquestes competicions seran organitzades per la UCEC.

REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS i MATERIAL

Art. 3 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.

Art. 4 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.

Art. 5 Material

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

REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC

Art. 6 Gimnastes

1. Drets

- Garantir a la gimnasta el dret a ser jutjada de forma correcta, justa i d'acord a les estipulacions del Normativa tècnica.
- 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 complet, en cas que hagi estat interromput per raons fora del seu control o responsabilitat.
- Cada gimnasta té dret a un temps d'escalfament: Salt: Un màxim de dos salts. Barra: 30" per gimnasta, Terra: 30" per gimnasta.
- 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.
- Es podrà parlar amb l'entrenador/a durant el temps disponible després d'una caiguda de barra i entre el primer i segon salt.

2. Deures

- La gimnasta ha de conèixer la normativa de la seva categoria.
- A l'inici i al final de cada exercici la gimnasta ha de presentar-se adequadament (aixecant els dos braços) per presentar-se a al/la Tutor/a de joc de forma apropiada.
- No pot iniciar l'exercici fins que el/la Tutor/a de joc li faci un senyal ben visible.
- Ha de començar l'exercici dins dels 30" després del senyal de/l la Tutor/a de joc.
- Després d'una caiguda de la barra té 10" per tornar a pujar a la mateixa i seguir l'exercici. En aquest temps la gimnasta es pot recuperar, posar-se magnesi, parla amb l'entrenador/a i tornar a pujar a l'aparell.
- Ha d'evitar qualsevol comportament indisciplinat.
- No pot abandonar la sala de competició sense notificar-ho a/l la Tutor/a de joc de l'aparell.
- No pot parlar amb els/les Tutors/es de joc en actiu durant la competició.
- Deixar la màrrega suplementària en la posició corresponent per la recepció de la sortida, durant tot l'exercici de barra.
- Utilitzar una màrrega tova de 10cm sobre les màrregues de recepció bàsiques de 20cm per les sortides de barra.
- Participar en la cerimònia de lliurament de medalles amb pantaló i jaqueta (xandall) del club.

Art. 7 Indumentària de competició

1. Indumentària femenina

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot o un mono (mallot d'una peça que cobreix la cama fins el turmell) que no sigui transparent i que tingui un disseny elegant. També es poden utilitzar malles que cobreixin la cama completament, del mateix color que el mallot, per sota o per sobre del mateix.
- 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, els tirants han de tindre un mínim de 2cm d'ample.
- 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 beige, o del color de la pell.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.
- Poden portar només aquells logotips, propagandes o identificadors de patrocinador que estiguin permesos en les últimes normatives de publicitat de la UCEC.
- És permet l'ús de protectors de mans i embenats en el cos (color beige), han d'estar ben subjectes i no desmillorar l'estètica de la presentació.
- S'ha d'evitar portar mitges de compressió durant la competició.



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.

Art. 8 Entrenadores/s

1. Drets

- Assistir a la gimnasta o equip, sota la seva responsabilitat en l'aparell, durant el període d'escalfament en tots els aparells.
- Ajudar a la gimnasta o equip a preparar l'aparell per la competició. Salt i Barra, per preparar el trampolí i col·locar la màrfega suplementària de recepció.
- Estar present en l'aparell de barra, una vegada la gimnasta a rebut la senyal per començar, per treure el trampolí (després apartar-se de la barra immediatament).
- Assistir i assessorar a la gimnasta durant el temps entremig, després d'una caiguda a la barra i entre el primer i segon salt.
- La nota D de la seva gimnasta es mostrarà públicament després de la finalització de l'exercici.

2. Deures

- Tot entrenador/a ha de conèixer la normativa i el codi de puntuació i ha d'actuar d'acord a les normes establertes.
- L'entrenador/a ha de lliurar l'ordre de competició dels seus equips.
- Evitar canviar l'alçada de qualsevol aparell.
- Evitar involucrar-se amb discussions amb tutors/es en actiu i/o amb altres persones fora de l'àrea durant la competició (excepte metge o delegat).
- S'ha de comportar de forma justa i esportiva durant tota la competició, evitant qualsevol altre comportament indisciplinat o abusiu. (veure les deduccions per infraccions i comportament antiesportiva).
- No pot parlar directament amb el/la gimnasta, fer senyals, cridar o animar durant l'exercici.
- Evitar endarrerir la competició, obstaculitzant la visió dels/les Tutors/es de joc, així mateix, abusar o interferir amb els drets de qualsevol altre gimnasta.
- No pot reclamar a la jutge sobre la nota de l'exercici.
- Col·laborar en el bon funcionament de la competició.



Número d'entrenadors/es permesos en l'àrea de competició:

- Individual: 1 entrenador/a.
- Equips: 2 entrenadores o 1 entrenador i 1 entrenadora.

REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I TUTORS/ES DE JOC

Art. 9 Comitè Organitzador

1. Funcions

- Decidir les dates i seus de les competicions.
- Proporcionar les instal·lacions, equipament tècnic i material per a la competició.
- Elaborar els ordres de sortida.
- Sol·licitar els/les tutors/es de joc necessaris pel correcte desenvolupament de la jornada.
- Elaborar i publicar les classificacions.
- Vetllar pel correcte desenvolupament de l'activitat.
- Com a màxim responsable, resoldre qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

Art. 10 Tutors/es de joc

1. Deures

- Haver participat i superat amb èxit el curs de tutors/es de joc realitzat per la UCEC.
- Haver participat en el reciclatge de Tutors/es de joc de l'any en curs.
- Arribar 30 minuts abans de l'inici, a la zona de competició.
- Participar a la reunió de tutors/es de joc abans de la competició, amb el/la Tutor/a de joc responsable.
- Utilitzar l'uniforme establert per la UCEC.
- Preparar a consciència els aparells designats.
- Portar els fulls de puntuació necessaris, així com la Normativa tècnica i els exercicis.
- Avaluar cada exercici amb celeritat, evitant al màxim retardar innecessàriament la durada de la jornada, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici a la gimnasta.
- El/la tutor/a és l'únic/a i absolut/a responsable de la seva nota.

- Registrar el contingut complet de l'exercici en anotació simbòlica.
- Avaluar el màxim contingut de l'exercici (nota D) i aplicar les corresponents deduccions per: faltes generals, faltes d'execució específiques de l'aparell i de presentació artística (nota E).
- Realitzar les deduccions d'execució en dècimes de punts: 0.10, 0.30, 0.50, 0.80.
- Facilitar un registre personal per escrit de les seves avaluacions de tots els exercicis.
- Guardar els seus fulls de puntuació durant tot el curs per si hi ha alguna reclamació.

REGLA NÚM. 5: REGLES GENERALS

Art. 11 – Avaluació dels exercicis

1. Càlcul de la Nota Final
 - La nota final en cada aparell es calcula utilitzant dues notes separades, la nota D i la nota E. ($D+E=$ Nota Final)
2. Contingut de la nota D
 - Nota D: Els requisits de composició de cada aparell i categoria.
 - Categoria femenina A i B: 6 requisits amb un valor de 1.00 punt cadascun, sumant un total de 6.00 punts.
 - Categoria masculina: 6 requisits amb un valor de 1.00 punt cadascun, sumant un total de 6.00 punts.
 - Salt en totes les categories: Valor de cadascun dels salts.
3. Contingut de la nota E
 - Nota E: Les deduccions per faltes generals, faltes d'execució específica de cada aparell i presentació artística.
 - Amb la perfecció en l'execució, combinació i presentació artística, la gimnasta pot obtenir una nota de 10.00 punts.
 - Les deduccions per errors d'execució i artístic es sumen i després es resten de 10.00 punts per determinar la Nota E.
4. Enllaços directes
 - Són aquells en que els elements es realitzen sense interrupció o detenció dintre d'una sèrie gimnàstica o acrobàtica.



Categoria: **Prebenjamí**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfeça.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50	- Un trampolí - Alçada de la màrfeça de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: des del trampolí realitzar un salt en extensió a caure amb els dos peus a la punta de la barra.	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Barra baixa Un trampolí
	2. SG: <i>Assamblé</i> i salt en extensió	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	Una passada de barra
	3. ½ gir en <i>relevé</i>	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Màrfeques fines sota la barra i a la sortida
	4. Lançament de cames, en <i>relevé</i> , endavant (dreta i esquerra)	1,00	Recolzar els talons en els llançaments de cames 0,10	Temps: 40"
	5. Àngel 2", mínim 90°	1,00		Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i tombarella enrere	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	Música obligatòria
	2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Espai: 12 x 6
	3. Passatge de dansa: galop, passos d'enllaç, galop	1,00	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00	
	4. Salt agrupat	1,00		
	5. Vertical (pujar i baixar)	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Benjamí**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampoli, realitzant un salt amunt a caure dempeus, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampoli 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames 0,50 Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt i la vertical 0,50 Epatlles avançades a la vertical fins 0,50	Un trampoli Alçada de les dues màrregues de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Amb 3 passos de carrera, batuda amb els dos peus al trampoli per entrar a la posició de gatzeneta a la punta de la barra	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Barra baixa Un trampoli
	2. SG: Doble pas, assamblé i salt en extensió	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	Màrregues fines sota la barra i a la sortida
	3. Llançament de cames, en relevé , endavant i lateral (dreta i esquerra) a 90°	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Recolzar els talons en els llançaments de cames c/v. 0,30	Temps: de 40" a 50"
	4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	1,00	Només una passada de barra 0,50	Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	5. Àngel 2", per sobre dels 90°	1,00		
	6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir per la punta de la barra	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus.	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música obligatòria
	2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Espai: 12 x 6
	3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop	1,00	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00	
	4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles)	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	5. Gir de 360°	1,00		
	6. Sisonne (split 180°)	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Alevi**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampoli
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos 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 Puntuarà el millor salt		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	- Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00	Barra mitja (1 m)
	2 SG: Doble pas, assamblé (45°), salt en extensió, pas galop	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Un trampoli
	3. Vertical cames juntes, mínim a 45°	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm.
	4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Temps: de 40" a 50"
	5. Sissonne (180°)	1,00	Només una passada de barra 0,50	Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: salt agrupat	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere.	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat)
	2. Vertical pont d'una o dues cames, roda, roda d'un braç	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	Temps: 1'
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) + galop amb ½ gir	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Espai: 12 x 12
	4. Gir de 360°	1,00	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00	
	5. Remuntat d'una cama	1,00		
	6. Salt agrupat amb ½ gir	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m Es pot escollir entre les opcions: 1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1° vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: salt amb dos pseudobrint cames en split - Sisonne 3. Tombarella endavant a la posició de gatxoneta 4. a) Vertical cames juntes, mínim 20° b) Roda 5. Gir a 360° 6. Sortida: Roda o Rondada amb mans a la punta de la barra	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins de la SG v. de la SG +1,00 Agafar tombarella per sota 1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la roda o rondada 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 1' a 1'10'' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt, quarta (braços estirats) 2. Vertical pont d'una cama, roda i remuntat (sense pas entremig) 3. Passatge de dansa: gambada, galop, gambada (Split 180°) 4. Gir de 360° 5. a) Paloma d'una cama b) Paloma de dues cames gir 6. a) Galop amb 360° b) Cadireta mig gir c) Carpa mig gir	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15'' Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1° vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:120 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Gambada, (split 180°) - Sisonne 3. a) Tombarella endavant a la posició dempeus b) Roda c) Remuntat a una cama 4. Vertical cames juntes, mínim 10° de la vertical 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 Agafar tombarella per sota 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la rondada o paloma 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i salt cames obertes 2. Vertical pont d'una cama, roda i quinta (braços estirats) 3. Passatge de dansa: gambada, gambada tiron (Split 180°) 4. Gir de 340° 5. a) Vertical amb ½ gir (2 canvis) b) Remuntat, Flic flac (els dos elements d'una cama) 6. a) Salt agrupat amb 360° b) Volada (Split 180°)	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Juvenil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:120 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (un d'ells amb split de 180°) 3. Un element acrobàtic sense vol (no rodaments) 4. Vertical cames juntes, mínim 10° de la vertical 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 Agafar tombarella per sota 1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la rondada o paloma 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i quinta 2. Vertical pont d'una cama, roda i vertical tombarella 3. Passatge de dansa: Un enllaç de dos salts des d'una cama, un d'ells amb split de 180° 4. Gir mínim de 540° 5. Un element acrobàtic amb vol 6. Un salt gimnàstic amb 360° de gir	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Prebenjami**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Realitzada més d'un bot sobre el trampolí 1,00 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí pujar amb un peu a la punta de la barra 2.SG: Doble pas, doble pas 3. Preparació de gir: Elevació en relevé sobre els 2 peus (3'') 4. Llançament de cames endavant, en extensió (dreta i esquerra) 5. Àngel 2'', a l'horitzontal 6. Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra baixa Un trampolí Una passada de barra Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 35'' a 40'' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1.Tombarella endavant a la posició de gattoneta, tombarella endavant a la posició dempeus 2. Roda, Roda (laterals) 3. Passatge de dansa: galop, doble pas, galop 4. Salt en extensió amb ½ gir 5. Gir 180° en relevé 6. Tombarella enrere	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de v.línia/passatge+1,00 dansa La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Benjamí**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt	1,50	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí realitzar un salt per pujar amb els dos peus a la punta de la barra	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Barra baixa Un trampolí
	2. SG: Doble pas, assablat i salt en extensió	1,00	La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +1,00	Màrregues fines sota la barra i a la sortida
	3. ½ gir en relevé	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	Temps: de 40" a 50"
	4. Lançament de cames, endavant a 90° (dreta i esquerra)	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	5. Àngel 2", 90° mínim	1,00	Només una passada de barra 0,50	
	6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir a la punta de la barra	1,00		
		6,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Total 16,00 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, salt ½ gir, tombarella enrere	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música obligatòria
	2. Roda, roda	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. Passatge de dansa: galop, galop	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. Gambada (split 160°)	1,00	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de v. línia /passatge+1,00	Espai: 12 x 6
	5. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	1,00	dansa	
	6. Vertical tombarella a la posició dempeus	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
		6,00	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 16,00 punts



Categoria: **Alevi**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrfega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí No controlar la recepció amb semi flexió de cames Posició incorrecta del cost, braços i cames No bloquejar el cost durant el salt i la vertical Epatlles avançades a la vertical Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de les dues màrfegues de recepció: 40 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1.- Entrada: des del trampolí, realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet.	1,00	Sense entrada La manca d'un element	Barra mitja (1 m.) Un trampolí
	2.- Llançament de cames endavant a 90° en relevé (dreta i esquerra)	1,00	La manca d'un element dins d'un enllaç La manca d'un element dins la SG	Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	3.- ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	1,00	Manca de ritme en els enllaços	
	4. SG: doble pas galop - galop	1,00	Només una passada de barra	
	5. Àngel 2", a 90°	1,00		
	6. Sortida: salt agrupat o en extensió	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Vertical tombarella, salt en extensió, tombarella endavant	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat)
	2. Roda, roda, i tombarella enrere a la posició dempeus.	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica	Temps màxim: 1'
	3. Passatge de dansa: gambada (split 160°) + galop	1,00	La manca d'un element	
	4. Gir de 360°	1,00	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa	Espai: 12 x 12
	5. Galop amb ½ gir	1,00		
	6. Vertical pont d'una cama	1,00	La manca de ritme en els enllaços	
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos 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 Puntuarà el millor salt		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1.- Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00	Barra alta (1,20 m.)
	2.- Vertical a 45° 3.- Gir de 360° 4.- SG: Pas, gambada (split 160°), salt en extensió 5. Àngel 2°, per sobre de 90° 6. Sortida: a) Roda, mans a la punta de la barra b) Rondada, mans a la punta de la barra	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la sortida de la Roda 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i quarta (braços estirats)	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	
	2. Vertical pont d'una cama, roda, roda 3. Passatge de dansa: gambada (Split 160°), galop 4. Gir 360° 5. Galop de 180° 6. Paloma d'una cama	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: Cadet

Modalitat: Femenina

Nivell: B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un o dos trampolins
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50	
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50	Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
	Es realitzaran dos salts		Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50	
	Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2. SG: Gambada (split 180°) - galop	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	3. Un element acrobàtic sense vol (si rodaments)	1,00	La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element +1,00	
	4. Gir 360°	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	
	5. Angel 2", per sobre de 90°	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Sortida a) Roda, mans a la punta de la barra	1,00	No ajuntar les cames a la sortida de la Roda 0,50	
	b) Rondada, mans a la punta de la barra		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i quinta	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
	2. Paloma d'una cama, roda, i vertical tombarella	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. Passatge de dansa: gambada, gambada (split 180°)	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. Galop amb 360°	1,00	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de v.línia/passatge+1,00	
	5. Gir 360°	1,00	dansa	
	6. Vertical amb ½ gir (2 canvis)	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Juvenil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1° vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCECC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (un d'ells amb split de 180°) 3. Un element acrobàtic sense vol (si rodaments) 4. Gir 360° 5. Angel 2", per sobre de 90° 6. Sortida: a) Rondada, mans a la punta de la barra b) Paloma, mans a la punta de la barra	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Només dues passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt amb ½ gir i tombarella endavant 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama 3. Passatge de dansa: Un enllaç de dos salts des d'una cama, un d'ells amb split de 180° 4. Un salt gimnàstic amb 360° de gir 5. Gir 360° 6. Vertical amb ½ gir	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Prebenjami**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt vertical sense carrera Impuls des del Minitrampolí i realitzar un salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada.		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 Posició incorrecta en la recepció del salt. 0,50	Un minitramp. Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		2,00	10,00	Total 12,00 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ i tombarella enrere.	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	Música de fons o d'ambient
	2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus.	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Temps màxim: 45"
	3. Salt agrupat	1,00	La manca d'un element dins una línia acrobàtica v. línia+1,00	Espai: 12 x 6
	4. Vertical (pujar i baixar)	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	5. Tombarella endavant a posició de sapo 2"	1,00		
	6. Àngel 2" a 90°	1,00		
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Benjamí**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt i la vertical 0,50 Estatlles avançades a la vertical fins 0,50	Un trampolí Alçada de les dues màrregues de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt vertical Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles i el cos bloquejat per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada.		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 Posició incorrecta en la recepció del salt. 0,50	Un minitramp. Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Cursa de 10 m. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		2,00	10,00	Total 12,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música de fons o d'ambient Temps màxim: 50" Espai: 12 x 6
	2. Tombarella endavant, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere.	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	3. Lançament de cames endavant (dreta i esquerra)	1,00	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. línia+1,00	
	4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X"	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	5. Tombarella endavant a la posició sapo, 2"	1,00		
	6. Àngel 2"	1,00		
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: Alevi

Modalitat: Masculina

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampolins
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfege (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 Puntuarà el millor salt		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Estatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	- Alçada de la màrfege de recepció: 80 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
MINITRAMPOLI	Salt agrupat 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 màrfege		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 minitramp. Alçada de la màrfege de recepció: 40 cm.
	Cursa de 10 m. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		2,00	10,00	Total 12,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt extensió, i tombarella enrere	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música de fons o d'ambient
	2. Roda, roda d'un braç	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. Llançament de cames lateral (dreta i esquerra)	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Temps màxim: 1'
	4. Vertical tombarella	1,00	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. línia+1,00	
	5. Paloma d'una cama	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Espai: 12 x 12
	6. Àngel 2º per sobre de 90º	1,00		
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 20 m Es pot escollir entre les opcions:</p> <p>1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles</p> <p>L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.</p> <p>2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzaran dos salts que poden ser diferents</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50</p> <p>Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un o dos trampolins</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm</p>
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
MINITRAMPOLI	<p>Salt: Carpa amb cames obertes</p> <p>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.</p> <p>Cursa de 20 m. Es realitzaran dos salts</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>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</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un minitrampoli</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
	2,00		10,00	Total 12,00 punts
TERRA	<p>1. Rondada, salt, quarta (braços estirats) 1,00 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama 1,00 3. Vertical ½ gir 1,00 4. Peix 1,00 5. Àngel 2" per sobre dels 90° 1,00 6. Paloma de dues cames 1,00</p>		<p>No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Música de fons o d'ambient</p> <p>Temps màxim: 1' a 1'15"</p> <p>Espai: 12 x 12</p>
	6,00		10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 20 m.</p> <p>Es pot escollir entre les opcions:</p> <p>1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles</p> <p>L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.</p> <p>2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzaran dos salts que poden ser diferents</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>Primer vol</p> <p>No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50</p> <p>No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament</p> <p>Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50</p> <p>Espatlles avançades fins 0,50</p> <p>Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol</p> <p>Alçada insuficient fins 0,50</p> <p>Genolls flexionats fins 0,50</p> <p>Manca de posició de barca 0,50</p> <p>Recepció</p> <p>No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50</p> <p>No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un trampolí</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 120 cm</p>
		Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00
MINITRAMPOLI	<p>Salt: Peix</p> <p>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.</p> <p>Cursa de 20 m.</p> <p>Es realitzaran dos salts</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50</p> <p>Posició incorrecta del cos, els braços i les cames fins 0,50</p> <p>Manca d'extensió del cos fins 0,50</p> <p>Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un minitrampolí</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
		2,00	10,00	Total 12,00 punts
TERRA	<p>1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes</p> <p>2. Paloma de dues, tombarella endavant</p> <p>3 Vertical tombarella des de peu junts, i amb les cames semiflexionades</p> <p>4. Vertical mig gir</p> <p>5. Àngel 2º per sobre de 90º</p> <p>6. Flic-Flac des de parat</p>	<p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p>	<p>No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50</p> <p>La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50</p> <p>La manca d'un element v. de l'element +1,00</p> <p>La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia+1,00</p> <p>La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Música de fons o d'ambient</p> <p>Temps màxim: d'1' a 1'15"</p> <p>Espai: 12 x 12</p>
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Juvenil**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 20 m.</p> <p>Es pot escollir entre les opcions:</p> <p>1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles</p> <p>L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.</p> <p>2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzaran dos salts que poden ser diferents</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>Primer vol</p> <p>No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50</p> <p>No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament</p> <p>Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50</p> <p>Espatlles avançades fins 0,50</p> <p>Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol</p> <p>Alçada insuficient fins 0,50</p> <p>Genolls flexionats fins 0,50</p> <p>Manca de posició de barca 0,50</p> <p>Recepció</p> <p>No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50</p> <p>No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un trampolí</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 120 cm</p>
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
MINITRAMPOLÍ	<p>Salt: Mortal endavant agrupat</p> <p>Salt en extensió, realitzant un gir transversal agrupat en el aire sobre si mateix, en rotació endavant, per caure a la posició dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Cursa de 20 m.</p> <p>Es realitzaran dos salts</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50</p> <p>Posició incorrecta del cos, els braços i les cames fins 0,50</p> <p>Manca de rotació del cos fins 0,50</p> <p>Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un minitrampolí</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
	2,00	10,00	Total 12,00 punts	
TERRA	<p>1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes 1,00</p> <p>2. Paloma de dues, tombarella endavant 1,00</p> <p>3 Vertical tombarella des de peu junts, i amb les cames semiflexionades 1,00</p> <p>4. Vertical mig gir 1,00</p> <p>5. Àngel 2º per sobre de 90º 1,00</p> <p>6. Flic-Flac des de parat 1,00</p>		<p>No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50</p> <p>La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50</p> <p>La manca d'un element v. de l'element +1,00</p> <p>La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia +1,00</p> <p>La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Música de fons o d'ambient</p> <p>Temps màxim: d'1' a 1'15"</p> <p>Espai: 12 x 12</p>
	6,00	10,00	Total 16,00 punts	



Continua la REGLA NÚM. 5: REGLES GENERALS

Art. 12 Faltes i penalitzacions generals

1) Faltes nota E

Penalitzacions generals	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
Insuficient alçada dels elements	c/v fins 0.30
Desviació de la direcció recta	c/v 0.10
Vacil·lació durant l'execució dels elements	c/v 0.10
Intent d'element, però sense fer-lo (carrera buida)	c/v 0.30p
Posició del cos i/o cames en elements (no dansa):	
▪ Alineació del cos	c/v 0.10
▪ Peus no estirats / relaxats	c/v 0.10
▪ <i>Split</i> insuficient en elements acrobàtics (sense vol)	c/v fins 0.30
Falta de requisits tècnics en elements de dansa (posició del cos)	c/v fins 0.50
Precisió (clara posició de començament i de final)	c/v 0.10
Sortida molt a prop de l'aparell (barra)	0.30
Faltes en la recepció (tots els elements incloses les sortides): Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de 0,80	
▪ Cames separades en la recepció	c/v 0.10
▪ Moviments addicionals de braços	0.10
▪ Pèrdua d'equilibri	c/v fins 0.30
▪ Passos extres, petit salt	c/v 0.10
▪ Pas o salt molt gran (més que l'ample de les espatlles)	c/v fins 0.30
▪ Falta de postura del cos	c/v 0.30
▪ Gatzoneta fonda	c/v 0.50
▪ Fregar/tocar els aparells/màrfega amb les mans però sense caiguda	c/v 0.30
▪ Recolzament amb 1 o 2 mans a la màrfega o aparell	c/v 1.00
▪ Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfega	c/v 1.00
▪ Caiguda a sobre o contra l'aparell	c/v 1.00
▪ Falta de recepció dels elements amb els peus primer	c/v 1.00



2) Faltes de composició (nota D)

Penalitzacions NF	Penalitzacions
Enllaç o sortida amb caiguda (barra i terra)	No RC + 1.00
Recepció d'un element, no es realitza amb els peus primer o en la posició establerta.	c/v No RC + 1.00
Falta de presentació davant la Tutora de Joc (abans o després de l'exercici)	0.30
No intent de l'element	0.50
Ajuda de l'entrenador/a en qualsevol aparell	0.50 No RC + 1,00
Presència no permesa d'un entrenador/a	0,50
Manca d'un element	No RC + 1.00
Manca d'un element dins una línia acrobàtica o passatge de dansa	No RC + 1.00
Irregularitats en els aparells: <ul style="list-style-type: none">▪ Pujar o baixar la mida dels aparells sense autorització▪ Col·locació del trampolí sobre superfície no permesa▪ Utilització de màrfegues suplementàries no permeses▪ Moure la màrfega suplementària de recepció durant tot l'exercici. (barra)	0.50 0.50 0.50 0.50
Comportament de la gimnasta: <ul style="list-style-type: none">▪ Mallots no idèntics en un equip▪ Indumentària incorrecta (mallot, joies, color embenat)▪ Utilitzar protectors incorrectes o antiestètics.▪ Competir en ordre de pas incorrecte (individual/equip)▪ Endarreriment o interrupció de la competició injustificats▪ Conducta antiesportiva▪ Permanència no autoritzada a la zona de l'aparell▪ Parlar amb els/les tutors/es actives durant la competició	0.30 0.30 0.30 1.00 0.30 0.30 0.30 0.30
Cronòmetre <ul style="list-style-type: none">▪ Excedir-se en el temps d'escalfament després de l'avís▪ No començar durant els 30'' després de la senyal del/la Tutor/a de Joc▪ Començar l'exercici sense el senyal del Tutor/a▪ Excedir-se més de 60'' en el temps entremig després d'una caiguda de barra	0.30 0.30 No vàlid Exercici finalitzat + 0.30
Comportament de l'entrenador/a: <ul style="list-style-type: none">▪ Conducta antiesportiva (en tota la competició)▪ Endarreriment o interrupció injustificada de la competició▪ Parlar amb les tutors/es de joc actives durant la competició▪ Dirigir-se als/les tutors/es de joc mostrant gravacions dels exercicis.▪ Gravar amb el mòbil dins l'àrea de competició	1r cop amonest., 2n cop expul. 1.00 a la gimnasta 1.00 a la gimnasta Expulsió zona competició 1r cop amonest., 2n cop expul.



Art. 13 Reconeixement dels elements tècnics

Per reconèixer el VD, en el nostre cas els RC, es requereixen característiques tècniques específiques.

1. Tots els aparells

a. Posicions del cos:

- Agrupada: Menys de 90° en els angles de malucs i genolls en els elements de dansa.
- Carpada: Menys de 90° en el angle de malucs en elements de dansa.

b. Caigudes en la recepció:

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

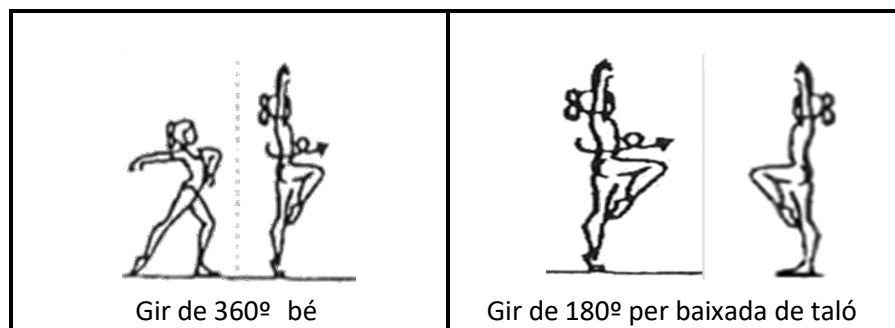
2. Barra d'equilibri i terra

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.

b. Consideracions pels girs:

- S'han de realitzar sobre la punta del peu.
- S'ha de mantenir un figura estable i ben definida durant tot el gir.
- Per girs sobre una cama que requereixen la cama lliure en una posició específica, la posició s'ha de mantenir durant tot el gir.
- Els graus de rotació es determinen una vegada que baixi el taló de la cama derecolzament (el gir es considera finalitzat).

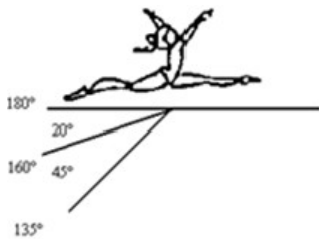


c. Salts amb gir:





- **Si falten 30° o més de gir, no es reconeix el RC.**



- d. Definició dels salts:
- a) Impuls amb 1 peu i recepció amb l'altre peu o 2 peus. (Gambada, Volada, Galop)
 - b) Impuls amb 1 peu i recepció amb el mateix peu o 2 peus. (Gambada amb canvi)
 - c) Impuls amb 2 peus i recepció amb 1 o 2 peus. (Sison, Agrupat, Cadireta, Carpa)
- e. Requisits per la separació de cames (split)

Per la falta de graus en la separació de cames (split)	
Salts: Insuficient split (180°)	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ > 0° a 20° deducció 0.10 ▪ > 20° a 45° deducció 0.30 ▪ > 45° no RC 	

- f. Salt agrupat amb o sense gir:

Requisits		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Angle de malucs - menys de 90° ▪ Genolls per sobre de l' horitzontal 		
Penalitzacions		
		
Genolls a l'horitzontal -0.10	Genolls per sota de l'horitzontal -0.30	Angle de maluc/genoll > 135° No RC



g. Galop amb o sense gir:

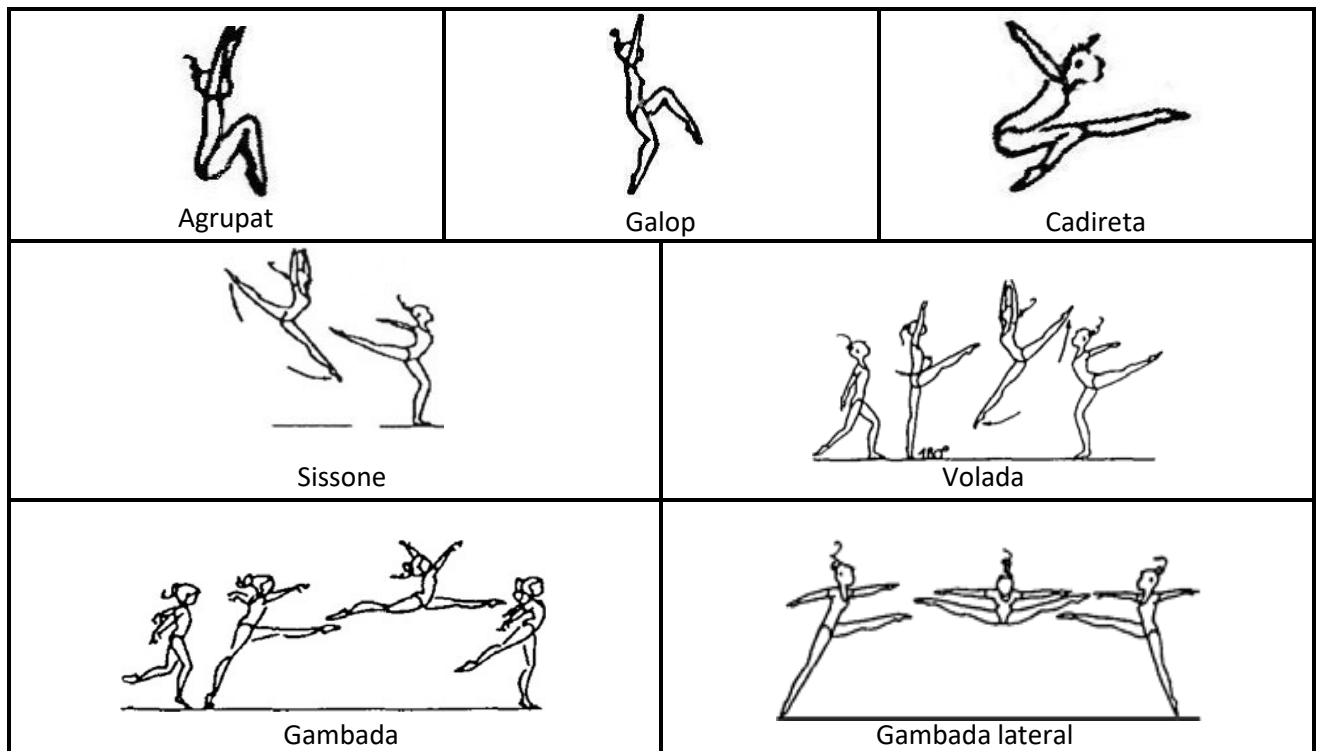
Requisits		
<ul style="list-style-type: none">▪ Cames alternades▪ Genolls per sobre l'horitzontal▪ Avaluar la posició més baixa del genoll		
Penalitzacions		
 Una o dues cames a l'horitzontal -0.10	 Una o dues cames per sota de l'horitzontal -0.30	 Angle de maluc >135° No RC

h. Cadireta amb o sense gir:

Requisits		
<ul style="list-style-type: none">▪ Angle de malucs - menys de 90°▪ Cama en extensió per sobre de l'horitzontal▪ Genolls junts		
Penalitzacions		
 Cama en extensió a la horitzontal -0.10	 Cama en extensió per sota de l'horitzontal -0.30	 Angle de maluc >135° No RC
 Separació de genolls -0.10		



Art. 14 Recull de salts per barra i terra



REGLA NÚM. 6: APARELLS

Art. 15 Salt

1. Generalitats

La/El gimnasta realitzarà dos salts, segons els requisits de la seva categoria. Puntuarà el millor salt.

- a. La longitud de la carrera estarà marcada segons la categoria, des de la part frontal de la màrrega d'impulsió fins l'inici de carrera.
 - Distància 10 m. Prebenjamí fem A i B i masc., Benjamí fem A i B i masc. i Aleví fem B.
 - Distància 25 m. tota la resta de categories.
 - El salt comença amb la carrera, l'arribada i l'impuls al trampolí amb dos peus.
 - Tots els salts de mans s'han de realitzar amb repulsió de les dues mans sobre l'inici de la màrrega de salt.
 - Després de rebre el senyal de la tutora la gimnasta iniciarà el seu salt.
 - Les fases del salt que s'avaluen són:
 - Primer vol
 - Repulsió
 - Segon vol
 - Recepció



2. Deduccions específiques de l'aparell de Salt

a. Nota D

Deduccions de la Nota Final

Penalitzacions NF	Penalització
- Longitud de la carrera no apropiada per la categoria	0.50 punts
- Recolzament en la repulsió d'una sola mà a la màfega	2.00 punts
- Carrera sense realitzar el salt	1.00 punt
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer o part del cos	Salt nul
- Quan els dos salts son nuls.	3.00 punts

Penalitzacions línia de passadís	Penalització
- Recepció o pas fora o amb una part del peu/ma.	0.10 punts
- Recepció o pas fora amb dos peus/mans o part del cos.	0.30 punts



b. Nota E

Penalitzacions d'execució	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'avant salt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota (entrada al trampolí)	0.50 punts
Primer vol: - Descoordinació de braços i cames en l'avant salt - No realitzar la tècnica de braços per sota - Angle de malucs - Cos arquejat - Genolls flexionats - Separació de cames o genolls	fins 0.50 punts 0.50 punts fins 0.30 punts fins 0.30 punts fins 0.50 punts fins 0.30 punts
Repulsió: - Recolzament alternatiu de mans - Angle d'espatlles - No passar per la vertical en la paloma i mig gir - Braços flexionats - Recolzament prolongat	fins 0.30 punts fins 0.30 punts fins 0.30 punts 0.50 punts 0.50 punts
Segon vol: - Alçada - Separació de cames - Genolls flexionats - Insuficient posició en extensió - Alineació del cos, amb o sense recolzament de mans - No realitzar la posició de barca en la Paloma - Col·locació de les espatlles i els malucs en el 1/2 gir	fins 0.50 punts fins 0.30 punts fins 0.50 punts fins 0.30 punts fins 0.30 punts fins 0.50 punts fins 0.50 punts
Recepció: - No mantenir la posició de barca - No caure en la posició de ½ gir - Longitud insuficient - Dinamisme insuficient - Desviació del passadís	0.50 punts 0.50 puntsfins 0.50 punts 0.10 punts 0.30 punts

Art. 16 Barra

1. Aspecte artístic

a. Composició

La composició d'un exercici a la barra d'equilibri es basa en el vocabulari de moviments de la gimnasta, així com amb la coreografia d'aquests elements en relació a la barra, a la vegada que s'estableix un fort sentit de variació en el ritme, la força i la cadència dels moviments.



Es l'equilibri entre:

- Elements de dansa
- Elements acrobàtics
- Coreografia

Amb el fi de crear un fluïdesa continua, un tot cohesionat.

Una composició ben estructurada del exercici inclou:

- Canvis de nivell (dalt i baix).
- Canvis de direcció (endavant, endarrere i lateral).
- Canvis de ritme i temps.
- Moviments i transicions creatives.

Això es el "QUE" presenta la gimnasta.

b. Ritme i temps

El ritme i el temps (velocitat/cadència) han de ser variats, algunes vegades animat, altres lent, però fonamentalment dinàmic i sobre tot sense interrupcions.

La transició entre els moviments i elements ha de ser suau i fluida.

- Sense parades no necessàries o
- Moviments preparatoris prolongats davant dels elements.
- L'exercici no ha de ser una sèrie d'elements desconnectats.

c. Presentació artística

Quant una gimnasta demostra creativitat, seguretat en l'execució, estil personal, tècnica perfecte i tempo variats, transforma una composició ben estructurada en una actuació artística.

Això no és "que" presenta la gimnasta, si no el "COM" ho presenta.

2. Generalitats

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

a) Entrades

Si la gimnasta en el seu primer intent toca el trampolí o l'aparell.

- Deducció - 1.00 p. (Nota E)
- Ha de començar l'exercici
- No rep el Valor del RC per l'entrada.

Es permet un 2n intent d'entrada (amb deducció) si la gimnasta no ha tocat el trampolí o l'aparell.

- Deducció - 1.00 p. (Nota D)

b) Temps d'exercici

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

- La Tutora comença a cronometrar quan la gimnasta realitza l'impuls des del trampolí o la màrfega. Para el rellotge quan la gimnasta toca la màrfega finalitzant el seu exercici de barra.



- 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 tutora.

c) Temps de caiguda:

- El període de caiguda s'acaba quant la gimnasta torna a impulsar-se a la màrrega per pujar a la barra.
- Si la gimnasta excedeix del temps permès per seguir amb l'exercici s'aplica una deducció de 0.30 per temps excessiu en cas que continuï l'exercici.
- La Tutora comença a cronometra quan la gimnasta està sobre els seus peus després de la caiguda.
- No es necessari saludar al/la Tutor/a després d'una caiguda.
- Després que la gimnasta hagi pujat a la barra se segueix cronometrant a partir del primer moviment per continuar l'exercici.
- Si la gimnasta no segueix el seu exercici després de 60 segons, l'exercici es considera finalitzat.

3. Deduccions específiques de l'aparell

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

a) Nota D

Requisits de composició (RC)	Nota D
Categoria femenina A i masculina	Valor RC 1.00p x 6 = 6.00p
Categoria femenina B	Valor RC 1.00p x 6 = 6.00p



b) Nota E

Deduccions per presentació artística, de composició i específiques de l'aparell.

Presentació artística i composició	Penalització
<ul style="list-style-type: none">- Presentació artística insuficient durant tot l'exercici:<ul style="list-style-type: none">▪ Postura pobre del cos (cap, espatlles, tronc)▪ Insuficient amplitud (màxima elongació dels moviments)▪ Insuficient amplitud en balancejos i llançament de cames.▪ Treball pobre de peus:<ul style="list-style-type: none">○ Peus no estesos/relaxats/girats cap a dintre.○ Treball pobre en relevé.	0.10 punts 0.10 punts 0.10 punts 0.10 punts 0.10 punts
<ul style="list-style-type: none">- Ritme i temps:<ul style="list-style-type: none">▪ Insuficient variació en el ritme i temps en els moviments.▪ Presentació de l'exercici complert com una sèrie d'elements i moviments desconnectats.	0.10 punts 0.10 punts
<ul style="list-style-type: none">- Composició:- Entrada sense VD, es reconeixen totes.- Ús insuficient de tot l'aparell:<ul style="list-style-type: none">▪ Falta de moviments laterals (no VD)▪ Falta d'una combinació de moviments/elements a prop de la barra amb una part del cos (inclòs cuixa, genoll o cap) tocant la barra (no es necessari que sigui un element).	0.10 punts 0.10 punts
<ul style="list-style-type: none">- Ús unilateral dels elements:<ul style="list-style-type: none">▪ Més de ½ gir sobre 2 peus amb cames estirades en tot l'exercici.	0.10 punts

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
<ul style="list-style-type: none">- Ritme pobre en els enllaços (RC)	c/v 0.10 punts
<ul style="list-style-type: none">- Preparació excessiva:<ul style="list-style-type: none">▪ Ajust (Passos sense coreografia i moviments innecessaris)▪ Balanceig excessiu de braços abans dels elements de dansa.▪ Pausa (aplicar els 2 seg.)▪ Recolzament addicional d'una cama contra la superfície lateral de la barra.▪ Agafar-se a la barra per evitar una caiguda.	c/v 0,10 punts c/v 0,10 punts c/v 0,10 punts 0,30 punts 0,50 punts



4. 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 dona el RC.
- Sense recepció sobre la barra d'1 o 2 peus o en la posició establerta, no es dona 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" en la posició establerta, no s'atorga el RC.

c) Elements específics

- Recolzament transversal: Les mans col·locades juntes amb moviments acrobàtics endavant i endarrere – Correcte (verticals, tombarelles, vertical pont i remuntat i sortides)
- Recolzament lateral: Les mans col·locades lateralment amb una màxima separació d'espatlles – Correcte (roda, roda d'un braç, rondada i sortides).

Art. 17 Terra

1. ASPECTE ARTÍSTIC

a. Presentació Artística

Una presentació artística es aquella en la que la gimnasta demostra la seva habilitat per transformar el seu exercici de terra, des d'una composició ben estructurada en una presentació artística. Al fer-ho, la gimnasta ha de demostrar una gran fluïdesa coreogràfica, art, expressivitat, musicalitat i tècnica perfecta.

El principal objectiu es crear i presentar una composició artística i gimnàstica única i ben equilibrada combinant els moviments del cos i l'expressió de la gimnasta, en harmonia amb el tema i el caràcter de la musica.

b. Composició i Coreografia

La composició de l'exercici de terra, es basa en el vocabulari del moviment de la gimnasta i en la coreografia d'aquests elements i moviments, es dir, el traçat dels moviments del cos, tant gimnàstics com artístics, en l'espai i temps en relació amb l'àrea de terra i amb harmonia amb la musica seleccionada.

La coreografia creativa, l'originalitat en la composició dels elements i moviments, significa que l'exercici ha estat construït i s'ha executat utilitzant noves idees, formes, interpretacions i originalitat, evitant la copia i la monotonia.



El disseny, estructura i la composició dels exercicis inclou:

- Una selecció rica i variada d'elements dels diferents grups.
- Canvis de nivell (dalt/baix)
- Canvis de direcció (endavant, endarrere, lateral i corbes)
- Moviments, enllaços i transaccions a les línies acrobàtiques creatives i originals.

Això es el “**QUE**” presenta la gimnasta.

a. Expressió

L'expressió es pot definir generalment com l'actitud i la gama d'emocions que exhibeix la gimnasta tant amb la seva cara com mitjançant el cos.

Això inclou com la gimnasta es presenta en general i connecta amb les tutores i el públic, així com la seva capacitat per controlar/manejar la seva expressió durant l'execució dels moviment més difícils i complexos. És també la seva habilitat per interpretar un rol o un personatge durant la presentació. Sumat a l'execució tècnica s'han de considerar l'harmonia artística i l'elegància.

Això no és només “**que**” realitza la gimnasta , si no “**COM**” presenta el seu exercici.

b. Musica

La música ha de ser implacable, sense talls abruptes i ha de contribuir amb un sentit d'unitat de la composició i presentació general de l'exercici.

Ha de tenir fluïdesa, i un començament i un final clars. La musica escollida també ha de contribuir a ressaltar les característiques úniques i l'estil de la gimnasta.

- Musicalitat: És la capacitat de la gimnasta d'interpretar la musica i demostrar no només el seu ritme i velocitat, si no la seva forma, intensitat i passió.
- La musica ha de recolzar la presentació i, mitjançant els seus moviments, la gimnasta ha de transmetre el tema de la música al jurat i al públic.

2. Generalitats

a. Requisits per la musica

La musica de terra es lliurarà a la administració de la competició.

S'ha d'incloure la següent informació:

- Nom de la gimnasta, categoria i club.
- Al començament de la gravació pot haver-hi una senyal o to. Però no és pot dir el nom de la gimnasta.
- La veu humana és pot utilitzar com instrument musical, però sense paraules.
 - Exemple de veu humana acceptable: com instrument, taral·lejar, vocalitzar sense paraules, xiula, cants sense lletra.
 - S'accepta qualsevol musica que no sigui clarament una cançó o part d'una cançó.
- Absència de musica o musica amb lletra (paraules) - 1.00 p.
 - Deducció del Panel D de la Nota Final.

b. Temps de l'exercici

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 categoria.

- L'exercici ha d'acabar amb la musica. Per temps llarg - 0.10 p
- Els elements que es realitzin després d'haver finalitzat la musica, seran reconeguts (Nota -D) i avaluats (Nota E) per la tutora, realitzant les penalitzacions corresponents.



c. Línies del terra

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

Línies de terra	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

d. Requisits de composició

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

- Categoria femenina A i B: Valor RC $1.00p \times 6 = 6.00 p$
- Categoria masculina. Valor RC $1.00 p \times 6 = 6.00 p$

La sortida a terra, es considera l'última línia acrobàtica de l'exercici.

- Sense sortida: Si només ha realitzat una sola línia acrobàtica, deducció de $-0.50 p$.
- **Passatge de dansa:** S'han de realitzar un mínim de dos salts des d'una cama, enllaçats directament o indirectament (amb passos de carrera, petits salts des d'una cama, $\frac{1}{2}$ gir sobre el dos peus, etc..), un d'ells amb separació de cames de 180° (split) anteroposterior.

3 Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota D

Veure el quadre de les faltes de composició. Nota D (article. 12)



b) Nota E

Deduccions per presentació artística i composició, i específiques de l'aparell.

Presentació artística i composició	Penalització
Presentació artística - Presentació artística insuficient durant tot l'exercici: <ul style="list-style-type: none">• Postura pobre del cos (cap, espatlles, tronc) 0,10 punts• Insuficient amplitud (màxima elongació dels moviments) 0,10 punts• Treball pobre de peus:<ul style="list-style-type: none">○ Peu no estesos/relaxats/girats cap dintre. 0,10 punts• Insuficient participació de les parts del cos. 0,10 punts• Poca relació expressiva amb l'estil de la música. Fins a 0,30 punts	
- Presentació de l'exercici complert com una sèrie d'elements i moviments desconnectats (falta de fluides) 0,10 punts	
Composició - Insuficient complexitat o creativitat en els moviments: <ul style="list-style-type: none">• Durada de tot l'exercici. 0,10 punts• Coreografia pobre a les cantonades/falta de varietat. 0,10 punts	
- Falta de moviment tocant el terra (incloent min. tronc o cuixa, o genoll o cap) 0,10 punts	
Música i Musicalitat: - Edició de la música: (sense començament, final o accents) <ul style="list-style-type: none">• Música sense estructura 0.10 punts	
- Musicalitat: <ul style="list-style-type: none">• Falta de sincronització entre moviment i el pols musical al final de l'exercici. 0.10 punts• Música de fons (quant l'exercici està relacionat amb la música parcialment o només al començament i al final de l'exercici) Fins a 0.30 punts	

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
Preparació excessiva <ul style="list-style-type: none">• Ajust (passos sense coreografia) c/v 0,10 punts• Balanceig excessiu de braços abans dels elements de dansa. c/v 0,10 punts• Pausa (aplicar als 2 seg.) c/v 0,10 punts	
Distribució dels elements - L'exercici comença directament amb una línia acrobàtica/element acrobàtic. 0,10 punts	
- Línia acro subsegüent a una línia acro prèvia, feta a la mateixa diagonal, sense coreografia al mig. c/v 0,10 punts	
- Més d'una línia acro subsegüent. c/v 0,10 punts	
- L'exercici acaba amb element 0,10 punts	



Art. 18 Minitramp

1. Generalitats

El gimnasta haurà de realitzar dos salts segons la seva categoria.

2. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota D

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
- Recolzament d'un sol peu a la màrfega	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 mini trampolí sense fer elsalt	Salt nul
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer quant el salt o requereix	Salt nul

b) Nota E

Faltes generals de l'aparell	Penalització
- 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 elsalt	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
- Posició del mortal endavant agrupat incorrecta	Fins 0.50 punts
Faltes en la recepció:	
- 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 mini trampolí	Fins 0.30 punts
- Rebre ajuda de l'entrenador/a després de la recepció	0.50 punts
Moviments per mantenir l'equilibri:	
- Moviments addicionals de braços	0.10 punts
- Moviments addicionals de tronc per mantenir l'equilibri	Fins 0.30 punts
- Pas extra, petit salt	0.10 punts
- Pas o salt molt gran (més que l'amplada d'espatlles)	0.30 punts
- Falta de col·locació del cos	Fins 0.30 punts
- Gatsoneta fonda	0.50 punts
- Recolzament d'1 o 2 mans a la màrfega/aparell	1 punt
- Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfega (després de posar els peus)	1 punt
- Caiguda sobre o contra l'aparell	1 punt



Annex

Sistemes de puntuació i classificació dels JEEC (VALORS)

La pràctica esportiva en edat escolar és un àmbit ideal per transmetre i fomentar valors educatius i socials. La pràctica esportiva en sí mateixa no és suficient per a la transmissió i foment d'aquests valors. L'esport en edat escolar ha de ser eminentment EDUCATIU, és a dir, ***cal utilitzar la pràctica esportiva com una eina per educar i no com una finalitat en sí mateixa.***

El Pla Estratègic d'Esport Escolar de Catalunya 2013-2020 promou un model d'esport en edat escolar basat en aquests valors educatius de l'esport i fa difusió dels seus aspectes més importants. Les **competicions**, tant d'esports individuals com d'equip, són una eina excel·lent de motivació pels joves esportistes i utilitzades de manera correcta poden esdevenir un suport educatiu d'un valor incalculable, sempre i quan no es doni prioritat exclusiva a l'obtenció de resultats, sinó que es contempli com es porta a terme la participació per part de tots els agents involucrats.

És per això que les directrius dels JEEC proposen portar a terme 2 sistemes de puntuació i classificació en edat escolar que premiïn les accions positives de l'esport i el joc net durant les diferents jornades o activitats esportives, tant en els esports individuals com en els esports d'equip. Aquests sistemes també han de permetre detectar i abordar de manera efectiva les accions negatives, fent-ne el seu seguiment per poder efectuar i planificar accions de prevenció d'aquestes conductes.

Aquests 2 sistemes de puntuació i classificació mai seran excloents i es podran aplicar de manera conjunta, diferenciada, o combinada. Amb la introducció d'aquests sistemes, es pretén conscienciar a tots els agents que intervenen en la competició en edat escolar, de la necessitat de realitzar una competició que fomenti l'educació dels infants i els joves a través dels valors de l'esport.

1.5.1 Agents involucrats

Amb l'objectiu d'aconseguir una àmplia visió del que succeeix durant el desenvolupament d'un partit/jornada/competició esportiva, es determinen diferents agents o grups de persones a tenir en compte:

- a) Esportistes
- b) Tècnics/ques (entrenadors/es, monitors/es i delegats/ades)
- c) Tutors/es (de Joc i de Valors)
- d) Famílies i públic
- e) Personal directiu

Tots els agents esmentats són co-responsables de garantir la qualitat educativa en un espai de joc. La seva influència i actitud determinaran l'assoliment d'un clima esportiu i saludable, òptim per influenciar positivament en la vida i formació dels esportistes en un esdeveniment esportiu escolar. Amb l'objectiu de traslladar aquesta corresponsabilitat a la pràctica real es determina que **un equip o unitat esportiva estarà format per esportistes, tècnics/es, famílies/públic, directius i directives** amb la voluntat de que qualsevol victòria, derrota, reconeixement, penalització, influència o qualsevol altra acció, pugui beneficiar o afectar per igual a tots els membres de l'equip o unitat esportiva.



La figura del Tutor/a

Amb l'objectiu de distribuir la responsabilitat en el control i desenvolupament del joc, i garantir la qualitat educativa en la competició, es defineixen 2 tipologies de tutor/a:

a) Tutor/a de Joc – La seva tasca principal és dinamitzar i garantir el bon desenvolupament de l'acció esportiva circumscribint-la a l'espai de joc.

L'estament que vetllarà per la formació dels Tutors de Joc serà la Comissió Tècnica de la UCEC d'acord amb les directrius de formació de l'Escola Catalana de l'Esport.

b) Tutor/a de Valors - La seva tasca principal és observar les accions externes a l'espai de joc o competició que es desenvolupen en una instal·lació esportiva. Es tindran en compte especialment les accions que estiguin estretament vinculades als valors i la seva possible transcendència en la puntuació/classificació de valors o en la puntuació/classificació integrada de resultats i valors.

Els Tutors de Valors disposaran de la Comissió Tècnica de la UCEC per representar-los i resoldre possibles situacions que requereixen d'un anàlisi dels successos més detingut.

1.5.2 Accions de desenvolupament d'un partit/competició

A continuació es detallen les accions que estaran recollides en els diferents models de competició, agrupades en 3 tipologies:

- a) Accions bàsiques
- b) Accions complementàries
- c) Accions recomanades

a) Accions bàsiques

Són les accions que es consideren d'aplicació obligatòria per part de tots els agents i estaran supervisades pel Tutor/a de Joc.

Formen part d'aquestes accions bàsiques:

- a.1) Salutacions inicial i final entre tutors de joc, tècnics/es, i esportistes.
- a.2) Salutació inicial i final dels esportistes al públic.
- a.3) Puntualitat en l'arribada a la instal·lació.
- a.4) Equipament adequat per la pràctica de l'activitat física i que no suposi cap tipus de perill físic pels esportistes.

La Normativa Específica de cada modalitat esportiva contemplarà el protocol a seguir per aconseguir una correcta execució i funcionament d'aquestes accions bàsiques, i també la forma de regular l'incompliment de les accions descrites.

b) Accions complementàries

Són les accions que es tindran en compte per la puntuació de valors, ja sigui per una classificació paral·lela o bé per una classificació integrada.

Seràn supervisades pel Tutor/a de Valors, que tindrà en compte que no hagin estat ja contemplades per l'aplicació del reglament per part del Tutor/a de Joc (targetes grogues o vermelles, exclusions o expulsions, etc.)

Llistat d'accions complementàries:

- b.1) Fer un bon ús del material i espai, tant esportiu com complementari (espai de joc, material esportiu, vestidor, mobiliari, etc.).



- b.2) Respectar tots els agents (companys/es, adversaris/es, públic i tutor/a de joc).
- b.3) Animar reiteradament els seus esportistes i companys/es, independentment del resultat.
- b.4) Realitzar els aspectes bàsics d'una pràctica esportiva saludable: escalfament i hidratació
- b.5) Reconèixer les bones accions del/la adversari/a, independentment del resultat
- b.6) Avisar al tutor/a de joc quan l'ha beneficiat erròniament.
- b.7) Ajudar a un/a adversari/a en una situació complicada.
- b.8) Realitzar alguna acció extraordinària que ha destacat pels valors que aporta, de manera individual o col·lectiva.
- b.9) Garantir l'assistència de tots els esportistes i delegacions esportives a l'entrega de premis/cloenda, o com a mínim, d'una representació d'esportista/es i equip tècnic.

Per controlar les accions complementàries es disposarà d'una graella d'observació que haurà de complimentar el/la Tutor/a de Valors. Aquesta graella podrà ser personalitzada i adaptada segons particularitats específiques de cada esport, especialment en esports individuals i quedarà recollida a la normativa tècnica corresponent.

c) Accions recomanades

Són aquelles accions que es recomana dur a terme durant la celebració d'un esdeveniment esportiu en edat escolar:

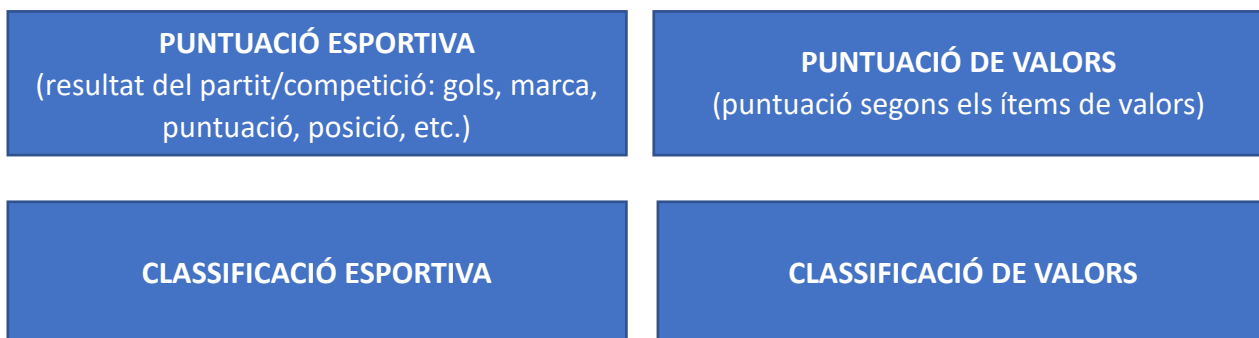
- c.1) En els esports d'equip o individuals per equips, procurar que tots els jugadors/es juguin com a mínim un 50% del temps de joc, i amb una participació total el màxim d'equilibrada.
- c.3) Celebrar i participar en el 5è temps, un espai social per compartir experiències entre equips i delegacions esportives, un cop finalitzat el partit o la competició.
- c.4) Incorporar altres accions que contribueixin a fomentar el treball en equip, la cooperació per a l'assoliment d'un objectiu comú i per a l'educació dels infants i el joves a través de l'esport.

1.5.3 Puntuació de la competició

D'acord amb la composició d'un equip o unitat esportiva, a cada competició cada agent serà valorat de forma independent d'acord amb els ítems establerts però la puntuació tindrà influència directa sobre tot l'equip o unitat esportiva. Per fer-ho s'utilitzarà un dels sistemes següents:

Sistema paral·lel

Aquest sistema es caracteritza per l'existència de dues puntuacions en una competició esportiva que es visualitzen paral·lelament i determinen 2 resultats del partit/competició, que també poden donar lloc a 2 classificacions.

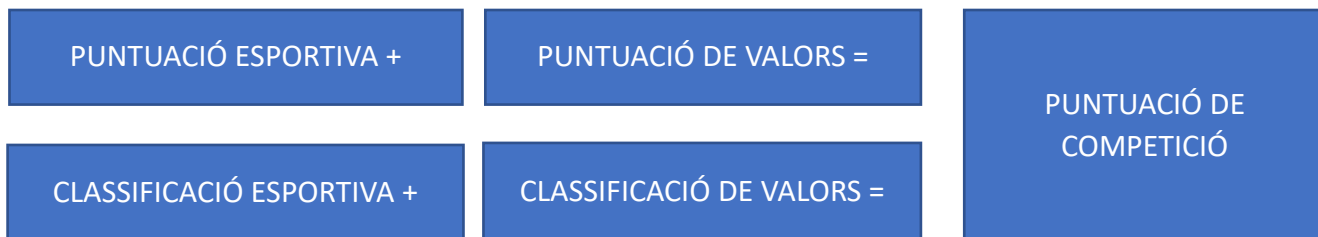




Sistema integrat

El sistema integrat és aquell en què la classificació, o bé la puntuació del partit/competició és única, i consisteix en la suma o la mitjana de les dues puntuacions (esportiva i dels valors).

És un pas molt significatiu per a l'educació en valors mitjançant l'esport, ja que la fita d'aconseguir més bon resultat esportiu que l'adversari no és l'únic condicionant per guanyar; els valors i els comportaments cívics també compten. I per això és clau la participació en el procés de valoració del màxim nombre dels agents que participen en la competició: esportistes, famílies, dinamitzadors, tutors de joc i de valors, àrbitres, jutges, tècnics esportius, etc.



PUNTUACIÓ DE VALORS GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

a) Accions bàsiques

- a.1) Salutacions inicial i final entre tutors de joc, tècnics/es, i esportistes.
- a.2) Presentació a la taula de les tutors/es de joc abans de començar a cada aparell.
- a.3) Salutació inicial abans d'iniciar l'exercici i salutació final a l'acabar.
- a.4) Desfilars en ordre a l'inici de la competició, en les rotacions i a l'acabar
- a.5) Salutació final dels esportistes al públic.
- a.6) Puntualitat en l'arribada a la instal·lació.
- a.7) Equipament adequat per la pràctica de l'activitat física i que no suposi cap tipus de perill físic pels esportistes.

b) Accions complementàries

- b.1) Fer un bon ús del material i espai, tant esportiu com complementari (espai de joc, material esportiu, vestidor, mobiliari, etc.).
- b.2) Respectar tots els agents (companys/es, adversaris/es, públic i tutor/a de joc).
- b.3) Animar reiteradament els seus esportistes i companys/es, independentment del resultat.
- b.4) Realitzar els aspectes bàsics d'una pràctica esportiva saludable: escalfament i hidratació
- b.5) Reconèixer les bones accions del/la adversari/a, independentment del resultat
- b.6) Avisar al tutor/a de joc quan l'ha beneficiat erròniament.
- b.7) Ajudar a un/a adversari/a en una situació complicada.
- b.8) Realitzar alguna acció extraordinària que ha destacat pels valors que aporta, de manera individual o col·lectiva.



b.9) Garantir l'assistència de tots els esportistes i delegacions esportives a l'entrega de premis/cloenda, o com a mínim, d'una representació d'esportista/es i equip tècnic.

c) Accions recomanades

c.1) En els esports d'equip o individuals per equips, procurar que tots els jugadors/es juguin com a mínim un 50% del temps de joc, i amb una participació total el màxim d'equilibrada.

c.2) Celebrar i participar en el 5è temps, un espai social per compartir experiències entre equips i delegacions esportives, un cop finalitzat el partit o la competició.

c.3) Incorporar altres accions que contribueixin a fomentar el treball en equip, la cooperació per a l'assoliment d'un objectiu comú i per a l'educació dels infants i el joves a través de l'esport.

Del resultat obtingut per la suma dels punts de valors es farà la conversió segons el màxim de punts que estiguin en joc a nivell esportiu amb l'objectiu que la puntuació de valors s'iguali a la puntuació esportiva.

Esports Individuals

Es farà una classificació per categoria, prova/nivell i gènere, que es realitzarà amb el recompte dels punts obtinguts de la graella de valors en ordre descendent, per tant, qui tingui més puntuació de valors, és el primer/a classificat/da, i qui tingui menys, és el darrer/a classificat/da.

Feta la conversió s'obtindrà una classificació de valors i una classificació esportiva que seguidament es tractarà segons el sistema escollit, paral·lel o integrat.

Barems de puntuació de Valors:

Accions bàsiques

- 2 punts – Quan s'ha produït l'acció i s'ha actuat d'acord amb l'ítem.
- 0 punts – Quan s'ha produït l'acció i NO s'ha actuat d'acord amb l'ítem.

Accions complementàries:

De l'ítem 1 al 5 i el 9, estaran en joc 3 punts per a cada agent i s'aconseguiran segons el següent criteri:

- 3 punts – Quan s'ha actuat d'acord amb el que recull l'ítem que s'està valorant.
- 2 punts – Quan s'ha actuat d'acord amb el que recull l'ítem però amb aspectes a millorar.
- 1 punt – Quan s'ha actuat lluny del que recull l'ítem però l'acció no es considera greu envers la convivència, el bon clima, la ètica o la salut.
- 0 punts – Quan no s'ha actuat d'acord amb el que recull l'ítem i l'acció es considera greu envers la convivència, el bon clima, la ètica o la salut. En cas que es produeixi per part d'algun dels agents de l'equip, suposarà la pèrdua de la puntuació acumulada d'aquell equip de l'ítem que s'està valorant, que passarà a ser de 0 punts en total.



De l'ítem 6 al 8, i com a mesura correctora al factor sort, estaran en joc 2 punts per a cada agent segons el següent criteri:

- 2 punts – Quan s'ha produït l'acció i s'ha actuat d'acord amb l'ítem.
- 1 punt – Quan no s'ha produït l'acció.
- 0 punts – Quan s'ha produït l'acció i NO s'ha actuat d'acord amb l'ítem.

Accions recomanades:

- 2 punts – Quan s'ha produït l'acció i s'ha actuat d'acord amb l'ítem.
 - 0 punts – Quan s'ha produït l'acció i NO s'ha actuat d'acord amb l'ítem.
-