

PREBENJAMÍ FEMENÍ – 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 cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega Es realitzaran dos salts		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		1,50 p	10,00 punts	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 2. SG: <i>Assamblé</i> i salt en extensió 3. ½ gir en <i>relevé</i> 4. Llançament de cama endavant sobre la punta del peu (dreta i esquerra) 5. Angel 2" mínim a 90° 6. Sortida: Salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,50 0,50 0,50 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" mínim a 90° v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç+1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Barra baixa - Un trampolí - Màrregues fines sota la barra i a la sortida - Temps: 40" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		2,40 p	10,00 punts	Total 12,40 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i tombarella endarrere 2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus 3. Passatge de dansa: Galop, doble pas (x2), galop 4. Salt agrupat 5. Vertical (pujar i baixar) 6. ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	0,50 0,50 0,50 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de línia/passatge+1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Música obligatòria - Espai: 12 x 6
		2,40 p	10,00 punts	Total 12,40 punts

BENJAMÍ FEMENÍ – NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb els dos peus al trampolí, per impulsar-se a caure amb els dos peus al calaix del plint i realitzar un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts		- No coordinar la impulsió de trampolí al calaix 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció en semiflexió de cames fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un trampolí - Dos calaixos de plint - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Entrada: Batuda amb els dos peus al trampolí per entrar a la posició de gatxoneta a la punta de la barra 2. Doble pas, <i>assamblé</i> i salt en extensió 3. Llançament de cames endavant i lateral sobre la punta del peu (dreta i esquerra) 4. ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) 5. Àngel 2" per sobre dels 90° 6. Sortida: Salt extensió amb ½ gir per la punta de la barra	0,30 0,50 0,50 0,50 0,30 0,30	- Els llançaments de cames per sota dels 90° v. de l'element+1p - No mantenir l'àngel 2" per sobre dels 90° v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç+1 p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només una passada de barra 0,50 p Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Barra baixa - Un trampolí - Màrfegues fines sota la barra i a la sortida - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		2,40 p	10,00 punts	Total 12'40 punts
TERRA	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus 2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella endarrere 3. Passatge de dansa: <i>gambada (split 180°) + galop</i> 4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) 5. Gir de 360° 6. <i>Sissone</i>	0,50 0,50 0,50 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v0.50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de línia/passatge+1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0.30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Música obligatòria - Espai: 12 x 6
		2'40 p	10,00 punts	Total 12,40 punts

ALEVÍ FEMENÍ – NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) braços en extensió al costat de les orelles		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un trampolí
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts		Segon vol: - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	
			Recepció: - No realitzar la posició de barca fins 0,50	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet	0,50	- Per sota de 45° de la vertical v. de l'element + 1p	- Barra mitja (1 m)
	2. SG: Doble pas, assamblé, salt agrupat	0,50	- La manca d'un l'element v. de l'element + 1p	- Un trampolí
	3. Vertical cames juntes. Mínim a 45°	0,50	- La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p	- Alçada màrregues sota la barra i sortida: 20 cm
	4. Mig gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)		- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	- Temps: de 40" a 50"
	5. Sissone	0,30	- No realitzar llançament Assamblé a 45° 0,30	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: Salt agrupat	0,30	- Només una passada de barra 0,50	
		0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		2,40 p	10,00 punts	Total 12,40 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i tombarella endarrere	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	- Música lliure (la mateixa per totes les gimnastes de l'entitat)
	2. Vertical pont de dues cames, Roda, roda d'un braç		- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	- Temps: 1'
	3. Passatge de dansa: Gambada (split 180°) i galop amb mig gir	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	
	4. Gir de 360°	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de línia/passatge+1p	
	5. Remuntat d'una cama	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Salt agrupat amb ½ gir	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Espai: 12 x 6
		2,40 p	10,00 punts	Total 12,40 punts

INFANTIL FEMENÍ – NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) braços en extensió al costat de les orelles		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampolins
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50	- Alçada de la màrfega de recepció: 80 cm
	Es realitzaran dos salts		Segon vol: - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	
			Recepció: - No realitzar la posició de barca fins 0,50	
		2,00 p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí (opcional) realitzar un impuls a recolzar un peu sobre la barra entre mig del braços	0,30	- Per sota de 20° de la vertical v. de l'element + 1 p	- Barra alta: (1,20 m)
	2. SG: Assamblé + sissone	0,50	- La manca d'un l'element v. de l'element + 1 p	- Alçada màrfegues sota la barra i sortida: 20 cm.
	3. Tombarella endavant a la posició de gatxoneta	0,50	- La manca d'un element dins la sèrie gimnàstica v. de la sèrie + 1p	- Un trampolí
	4. Vertical cames juntes. Mínim a 20°	0,30	- Agafar tombarella per sota 0,50	- Temps: de 50" a 1'
	5. Gir 360°	0,30	- Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: Roda sobre un braç (primer braç)	0,30	- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
			- Només dues passades de barra 0,50	
		2,40p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 12,40 punts
TERRA	1. Rondada, salt, quarta (braços estirats).	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	- Composició i música lliure
	2. Vertical pont d'una cama, roda, remuntat (sense pas entremig)	0,50	- Braços flexionats a la quarta Fins 0,50	
	3. Passatge de dansa: gambada, galop, gambada (split 180°)	0,50	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	- Temps màxim: 1' a 1'15"
	4. Gir 360°	0,30	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	
	5. Paloma d'una cama	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de línia/passatge+1p	- Espai: 12 x 12
	6. Galop amb 360°	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		2,40p		Total 12,40 punts

CADET I JUVENIL FEMENÍ – NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampolins - Alçada de la màrfega de recepció: 1,20 m
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	
			Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50	
		2,00 p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Bot amb un peu recolzant l'altre a la punta de la barra	0'30	- Per sota de 10º de la vertical v. de l'element + 1p	- Barra alta:(1,20 m) - Alçada màrfegues sota la barra, entrada i sortida: 20 cm. - Un trampolí - Temps: de 1' a 1'10" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2. SG: Gambada, galop	0,50	- La manca d'un l'element v. de l'element + 1p	
	3. Tombarella endavant a la posició dempeus	0'50	- La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p	
	4. Vertical cames juntes. Mínim a 10º	0,50	- Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p	
	5. Gir 360º	0,30	- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Sortida: Rondada, mans a la punta de la barra	0,30	- Només dues passades de barra 0,50 - No ajuntar cames a la rondada 0,30	
		2,40p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 12,40 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i <i>sissonne</i>	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	- Composició i música lliure - Temps: de 1' a 1'15" - Espai 12 x 12
	2. Vertical pont d'una cama, roda i quinta (braços estirats)	0,50	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	
	3. Passatge de dansa: gambada, <i>fouetté</i> amb ½ gir, volada (<i>split</i> 180º)	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	
	4. Gir 540º	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de línia/passatge+1p	
	5. Vertical amb mig gir (2 canvis)	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Gambada lateral (<i>split</i> 180º)	0,30	- No realitzar 2 canvis a la vertical amb ½ gir v. de l'element+1p	
		2,40 p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 12,40 punts

PREBENJAMÍ FEMENÍ – 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 cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un trampolí - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts	1,30 p	10,00 punts	Total 11,30 punts
BARRA	1. Des del trampolí: Pujar amb dos peus a la punta de la barra 2. Pas i salt en extensió 3. 1/2 gir en <i>relevé</i> 4. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra) 5. Angel 2" (mínim a l'horitzontal) 6. Sortida: Salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç+1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Barra baixa - Un trampolí - Una passada de barra - Temps: 35" a 40" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts
TERRA	1. Tombarella endavant - tombarella endavant 2. Roda - roda 3. Tombarella endarrere a gatxoneta - tombarella endarrere a recolzar amb cames obertes 4. Passatge de dansa: Galop, galop 5. <i>Assamblé</i> - Salt en extensió 6. Gir de 180° sobre la punta del peus	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de línia/passatge+1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Flexionar braços a la tombarella Fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Música obligatòria - Espai: 12 x 6
		1,80 p	10,00 punts	Total 11,80 punts

BENJAMÍ FEMENÍ – 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 cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega		- No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50	- Un trampolí - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts	1,30 p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 11,30 punts
BARRA	1. Pujar sobre un peu a la punta de la barra 2. Assamblé i salt en extensió 3. 1/2 gir en <i>passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix costat) 4. Llançament de cames endarrere (dreta i esquerra) 5. Angel 2" 6. Sortida: Salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un l'element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç+1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només una passada de barra 0,50 p	- Barra baixa - Un trampolí - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		1,80 p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 11,80 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, Roda, tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella endarrere a gatxoneta i tombarella endarrere a recolzar amb cames obertes 4. Passatge de dansa: Galop, galop 5. Gambada 6. 1/2 gir en <i>passé</i> i seguir 1/2 gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de línia/passatge+1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Flexionar braços a la tombarella Fins 0,50	- Música obligatòria. - Espai: 12 x 6
		1,80 p	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 11,80 punts

ALEVÍ FEMENÍ – NIVELL B

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

INFANTIL FEMENÍ – NIVELL B

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

CADET i JUVENIL FEMENÍ – NIVELL B

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