

Categoria: **Prebenjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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 màrfega.		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 semiflexió de cames fins 0,50	- Un trampolí - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts	<b>1,50</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>
<b>BARRA</b>	Entrada: des del trampolí realitzar un salt en extensió a caure amb els dos peus a la punta de la barra. SG: <i>Assamblé</i> i salt en extensió <i>½ gir en relevé</i> Llançament de cames, en relevé, endavant (dreta i esquerra) Àngel 2", mínim 90° Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No mantenir l'àngel 2", mínim 90° v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Recolzar els talons en els llançaments de cames 0,10	Barra baixa Un trampolí Una passada de barra Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>3,00</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb <i>½ gir</i> i tombarella enrere 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. <i>½ gir en passé</i> i seguir <i>½ gir en relevé</i> (mateix costat)	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v.línia/passatge+0,50 passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		<b>3,00</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m. <b>Salt agrupat:</b> Batuda amb dos peus al trampolí, salt en vertical agrupant les dues cames al pit 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 agrupada per sota de l'horitzontal 0,30 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 semiflexió de cames fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts	<b>1,50</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: batuda amb els dos peus al trampolí per entrar a la posició de gattoneta a la punta de la barra 0,50 2. Doble pas, assanblé i salt en extensió 0,50 3. Llançament de cames, en relevé, endavant i lateral (dreta i esquerra) 0,50 4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) 0,50 5. Àngel 2", per sobre dels 90° 0,50 6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir per la punta de la barra 0,50		Els llançaments de cames per sota dels 90° v. de l'element +0,50 No mantenir l'àngel 2" per sobre dels 90° v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Manca d'un element en un enllaç v. de l'element +0,50 Recolzar els talons en els llançaments de cames c/v. 0,10 Només una passada de barra 0,50	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>3,00</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>
<b>TERRA</b>	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus. 0,50 2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere 0,50 3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop 0,50 4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) 0,50 5. Gir de 360° 0,50 6. Sisonne 0,50		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v.0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		<b>3,00</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>

Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m.		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampolí
	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  Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet	0,50	Per sota de 45° la vertical v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50	Barra mitja (1 m) Un trampolí
	2 SG: Doble pas, assanblé i salt agrupat 3. Vertical cames juntes, mínim a 45° 4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) 5. Sisonne 6. Sortida: salt agrupat	0,50 0,50 0,50 0,50	La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element +0,50 Manca de ritme en els enllaços v. d'enllaç +0,50 No realitzar llançament assanblé a 45° c/v 0,30 p. Només una passada de barra 0,50	Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere.	0,50	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) Temps: 1' Espai: <b>12 x 12</b>
	2. Vertical pont d'una o dues cames, roda, roda d'un braç 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) + galop amb ½ gir 4. Gir de 360° 5. Remuntat d'una cama 6. Salt agrupat amb ½ gir	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>

Categoria: **Infantil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m Es pot escollir entre les opcions:  <b>1.-</b> 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.  <b>2.-</b> Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.  Es realitzaran dos salts que poden ser diferents Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> 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. Reglament UCEC	Un o dos trampolins  Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Assamblé + Sisonne 3. Tombarella endavant a la posició de gatxoneta 4. a) Vertical cames juntes, mínim 20° b) Roda 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) roda amb mans a la punta de la barra b) rondada amb mans a la punta de la barra	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Per sota de 20° a la vertical v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins de la sèrie gimnàstica v. de la sèrie +0,50 Agafar tombarella per sota 0,50 Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element +0,50 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. Reglament UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 50" a 1' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt, quarta (braços estirats) 2. Vertical pont d'una cama, roda, 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 6. a) Galop amb 360° b) Cadireta mig gir c) Carpa mig gir	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsala c/v 0,30 Agafar la tombarella per sota 0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>

Categoria: **Cadet - Juvenil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m.  Es pot escollir entre les opcions:  <b>1.-</b> 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.  <b>2.-</b> Entrada de ½ gir (180°) en el 1° vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.  Es realitzaran dos salts que poden ser diferents Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> 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. Reglament UCEC	Un o dos trampolins  Alçada de la màrrega de recepció:120 cm
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Gambada, galop 3. a) Tombarella endavant a la posició dempeus b) Roda c) Remuntat a una cama 4. Vertical cames juntes, mínim 10° 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Per sota de 10° a la vertical v. de l'element +0.50 Agafar tombarella per sota 0.50 La manca d'un element v. de l'element +0.50 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +0.50 Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element +0.50 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la rondada o paloma 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament 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
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	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 540° 5. a) Vertical amb ½ gir ( 2 canvis) b) Quinta a vertical pont (una o dues cames) c) Remuntat, Flic flac (els dos elements d'una cama) 6. a) Salt agrupat amb 360° b) Volada (Split 180°)	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>



Categoria: **Prebenjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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.  Es realitzaran dos salts  Es farà la nota mitja dels dos salts		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 semiflexió de cames fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	Des del trampolí pujar amb els dos peus a la punta de la barra SG: Doble pas, doble pas ½ gir en relevé Llançament de cames endavant, en extensió (dreta i esquerra) Àngel 2", mínim a l'horitzontal 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 +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50 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 Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 35" a 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant a la posició de gatxoneta, tombarella endavant a la posició dempeus 2. Roda, tombarella enrere a posició dempeus 3. Passatge de dansa: galop, doble pas, galop 4. Salt en extensió amb ½ gir 5. Gir 180° en relevé 6. Vertical a 45° (pujar i baixar)	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v.0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0.50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria  Espai: 12 x 6
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m <b>Salt agrupat:</b> Batuda amb dos peus al trampolí, salt en vertical agrupant les dues cames al pit amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.  Es realitzaran dos salts  Es farà la nota mitja dels dos salts .		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Posició agrupada per sota de l'horitzontal fins 0,30 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt fins 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
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del trampolí pujar amb un peu a la punta de la barra 2. SG: Doble pas, assanblé i salt en extensió 3. ½ gir en relevé 4. Llançament de cames, endavant en extensió (dreta i esquerra) 5. Àngel 2", 90° mínim 6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir 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 +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Només una passada de barra 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, salt ½ gir, tombarella enrere 2. Roda, roda 3. Passatge de dansa: galop, galop 4. Gambada (split 145°) 5. ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) 6. Vertical tombarella a la posició dempeus	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v. línia/passatge +0,50 passatge de dansa c/v 0,30 La manca de ritme en els enllaços  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria  Espai: 12 x 6
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>

Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m.		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega, amb els braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat fins 0,30 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,30 <b>Recepció</b> No mantenir la posició del cos en extensió i bloquejat fins 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
	Es farà la nota mitja dels dos salts	<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1.- Entrada: des del trampolí, realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet.	0,30	No mantenir l'àngel 2" a 90° v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50	Barra mitja (1 m.) Un trampolí Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2.- Llançament de cames endavant en relevé (dreta i esquerra)	0,30	La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	3.- ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	0,30	Només una passada de barra 0,50	
	4. SG: doble pas galop, salt en extensió	0,30		
	5. Àngel 2", a 90°	0,30		
	6. Sortida: salt agrupat o en extensió	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Vertical tombarella, salt en extensió, tombarella endavant	0,30	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) Espai: <b>12 x 12</b>
	2. Roda, roda, i tombarella enrere a la posició dempeus.	0,30	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30	
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) + galop	0,30	La manca d'un element v. de l'element +0,50	
	4. Gir de 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v.línia/passatge+0,50	
	5. Galop amb ½ gir	0,30	passatge de dansa c/v 0,30	
	6. Vertical pont d'una cama	0,30	La manca de ritme en els enllaços	
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>



Categoria: **Infantil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m.		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
	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 Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1.- Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC	0,30	No mantenir l'àngel 2" per sobre 90° v. de l'element +0,50	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.- Vertical a 45°	0,30	La manca d'un element v. de l'element +0,50	
	3.- Gir de 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50	
	4.- SG: Doble pas, gambada, salt en extensió	0,30	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	5. Àngel 2", per sobre de 90°	0,30	No ajuntar les cames a la Roda 0,50	
	6. Sortida: a) Salt carpat b) Roda	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i quarta	0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'10" Espai: 12 x 12
	2. Vertical pont d'una cama, roda, roda	0,30	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30	
	3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°), galop	0,30	La manca d'un element v. de l'element+0,50	
	4. Gir 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o	
	5. Galop de 180°	0,30	passatge de dansa v.línia/passatge+0,50	
	6. Paloma d'una cama	0,30	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>

Categoria: **Cadet i Juvenil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m.		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
	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 Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC	0,30	No arribar la vertical a 20° v. de l'element +0,50	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. Vertical a 20°	0,30	No mantenir l'àngel 2" per sobre 90° v. de l'element +0,50	
	3. SG: Gambada, galop	0,30	La manca d'un element v. de l'element +0,50	
	4. Gir 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50	
	5. Àngel 2", per sobre de 90°	0,30	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Sortida: a) Roda, mans a la punta de la barra	0,30	Només dues passada de barra 0,50	
	b) Rondada, mans a la punta de la barra			
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i quinta	0,30	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	0,30	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30	
	3. Passatge de dansa: gambada, doble pas, gambada (split 180°)	0,30	La manca d'un element v. de l'element +0,50	
	4. Galop amb 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0,50	
	5. Gir 360°	0,30	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Vertical amb ½ gir			
		<b>1,80</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,80 punts</b>

Categoria: **Prebenjamina**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS	
<b>SALT</b>	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 màrfega.		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 semiflexió de cames fins 0,50	- Un trampolí - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm	
	Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts	<b>1,50</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical</b> Impuls des del minitrampolí i realitzar un salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles i el cos bloquejat per caure a la posició de dempeus sobre la màrfega 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 minitrampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.	
	Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts	<b>2,00</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>	<b>Total 15,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ i tombarella enrere.	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 No mantenir l'àngel a 90° i el sapo 2" v. de l'element +0,5	Música de fons	
	2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus.	0,50	La manca d'un element v. de l'element +0,5	Temps màxim: 45"	
	3. Salt agrupat	0,50	La manca d'un element dins d'un enllaç v. enllaç+0,5	Espai: 12 x 6	
	4. Vertical (pujar i baixar)	0,50	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30		
	5. Tombarella endavant a posició de sapo 2"	0,50			
	6. Àngel 2" a 90°	0,50			
		<b>3,00</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m. <b>Salt agrupat:</b> Batuda amb dos peus al trampolí, salt en vertical agrupant les dues cames al pit 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 agrupada per sota de l'horitzontal 0,30 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 semiflexió de cames fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical</b> 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 minitrampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Cursa de 10 m. Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 15,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus 0,50 2. Tombarella endavant, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere. 0,50 3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra) 0,50 4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X" 0,50 5. Tombarella endavant a la posició sapo 2" 0,50 6. Àngel 2" 0,30		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Música de fons Temps màxim: 45" Espai: 12 x 6
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>

Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m.		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampolí
	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  Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt agrupat</b> Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega  Cursa de 10 m. Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts		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  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un minitrampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 15,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt extensió, i tombarella enrere 2. Roda, roda d'un braç 3. Llançament de cames lateral (dreta i esquerra) 4. Vertical tombarella 5. Paloma d'una cama 6. Àngel 2"per sobre de 90°	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un enllaç v. enllaç+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música de fons  Temps màxim: 1'  <b>Espai: 12 x 12</b>
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>



Categoria: **Infantil**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m Es pot escollir entre les opcions:  <b>1.-</b> 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.  <b>2.-</b> Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.  Es realitzaran dos salts que poden ser diferents Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> 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. Reglament UCEC	Un o dos trampolins  Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Carpa amb cames obertes</b>  Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, obrint les cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrrega.  Cursa de 20 m. Es realitzaran dos salts  Es farà la nota mitja dels dos salts		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  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un minitrampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 15,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt, quarta (braços estirats) 0,50 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama 0,50 3. Vertical ½ gir 0,50 4. Peix 0,50 5. Àngel 2'' per sobre dels 90° 0,50 6. Paloma de dues cames 0,50		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsala c/v 0,30 No mantenir l'àngel per sobre dels 90° v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música de fons  Temps màxim: 1'  Espai: 12 x 12
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>

Categoria: **Cadet i Juvenil**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m.  Es pot escollir entre les opcions:  <b>1.-</b> Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (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.  <b>2.-</b> Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega.  Es realitzaran dos salts que poden ser diferents Es farà la nota mitja dels dos salts		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> 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. Reglament UCEC	Un o dos trampolins  Alçada de la màrfega de recepció:120 cm
		<b>1,50</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Peix</b>  Salt en extensió desplaçant els talons enrere provocant la rotació del cos endavant, tot passant per la posició de vertical, a recolzar les mans a la màrfega i rodar la tombarella fins a la posició dempeus.  Cursa de 20 m. Es realitzaran dos salts Es farà la nota mitja dels dos salts		No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Posició incorrecta del cos, els braços i les cames fins 0,50 Manca d'extensió del cos fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un minitrampolí  Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 15,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes 0,50 2. Paloma de dues, tombarella endavant 0,50 3 Vertical tombarella des de peu junts, i amb les cames semiflexionades 0,50 4. Vertical mig gir 0,50 5. Àngel 2'' per sobre de 90° 0,50 6. Flic-Flac des de parat 0,50		No mantenir l'àngel 2'' per sobre de 90° v. de l'element +0,50 No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia+0,50 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música de fons  Temps màxim: d'1' a 1'10''  Espai: 12 x 12
		<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>