

ASIMÈTRIQUES – NIVELL ÚNIC

	Requisits	Valor	Penalitzacions	Especificacions
Pre benjamí	2 vols (des del trampolí, si s'escau, saltar obrir cames tancar al davant, obrir i tancar per darrera)	0,50 + 0,50	Realitzar només un vol Insuficient extensió del vol Tocar la màrfega amb els peus Sortida: Insuficient vol Faltes generals. Reglament UCEC	0,10 + v. del vol 0,10 – 0,30 0,50 0,10 Mínim 3m de màrfegues de 20 cm. sota les paral·leles
	Deixar-se anar per darrera	0,30		
		1,30	10,00 punts	Total 11,30 punts
Benjamí	2 vols (des del trampolí, si s'escau, saltar obrir cames tancar al davant, obrir i tancar per darrera)	0,30 + 0,30	Realitzar només un vol Insuficient extensió del vol Tocar la màrfega amb els peus Ajut de l'entrenadora en la tombarella Sortida: Insuficient vol de sortida Faltes generals. Reglament UCEC	0,10 + v. del vol 0,10, 0,30 0,50 0,50 0,10 - 0,30
	Volta canària des d'un peu Sortida: impuls enrere a caure a terra	0,50 0,50		Un trampolí en l'entrada del 1r vol Mínim 3m de màrfegues de 20 cm.
		1,60	10,00 punts	Total 11,60 punts
Aleví	Aguantar escaire 2"	0,50	No aguantar l'escaire 2" a 90º	v. de l'element
	2 vols (saltar obrir cames tancar al davant, obrir i tancar per darrera) Volta canària amb dos peus Sortida: impuls a l'horitzontal a caure a terra	0,30 + 0,30 0,30 0,50	Realitzar només un vol Insuficient extensió dels vols Tocar la màrfega amb els peus Ajut de l'entrenadora en la tombarella Sortida: Insuficient vol a l'horitzontal Faltes generals. Reglament UCEC	0,10 + v. del vol 0,10 – 0,30 0,50 0,50 0,10 - 0,30 - 0,50
		1,90	10,00 punts	Total 11,90 punts
Infantil	Aguantar posicions 1 i 2 2" + 2"	0,30 + 0,30	No aguantar les posicions 2"	v. de l'element
	Volta canària Impuls enrere a l'horitzontal a posar peus a la BI posició de cames lliure 0 peu/peu Saltar a la BS un vol Deixar-se anar per davant	0,30 0,50 0,50 0,10	Ajut de l'entrenadora en la tombarella Tocar la màrfega amb els peus Insuficient vol a l'horitzontal Flexió de cames en el recolzament a la banda Insuficient extensió dels vols en b.a. Ajuda de l'entrenadora al impuls a posar peus Faltes generals. Reglament UCEC	v. de l'element + 1p 0,50 0,10 - 0,30 0,10 - 0,30 0,10 - 0,30 -0,50
		2,00	10,00 punts	Total 12,00 punts
Cadet - Juvenil	Volta canària Volta enrere Impuls enrere a l'horitzontal a posar peus a la BI posició de cames lliure Saltar a la BS 2 vols Al tercer vol sortida de mig gir a marcar mà mà	0,30 0,50 0,50 0,50 0,30	Ajut de l'entrenadora en la tombarella Tocar la màrfega amb els peus Insuficient vol a l'horitzontal Flexió de cames en el recolzament a la banda Insuficient extensió dels vols en b.a. Faltes generals. Reglament UCEC	v. de l'element + 1p 0,50 0,10 - 0,30 0,10 - 0,30 0,10 - 0,30
	En total 3 vols	2,10	10,00 punts	Total 12,10 punts

ASIMÈTRIQUES – NIVELL ÚNIC

