



# Jocs Esportius Escolars de Catalunya

# REGLAMENT DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

## Curs 2014-2015

**Comitè Gimnàstica Artística:**  
Maria Ollé Roca

**Unió de Consells Esportiu de Catalunya:**  
Núria Antonio Martínez

## ÍNDEX

### ELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

#### LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

##### REGLA NÚM. 1: L'ESPORT

Art. 1 – La Gimnàstica Artística

##### REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS I MATERIAL

Art. 2 – Característiques de la instal·lació

Art. 3 – Equipament tècnic

Art. 4 – Material

##### REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC

Art. 5 – Gimnastes

Art. 6 – Indumentària de competició

Art. 7 – Personal tècnic

##### REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I JUTGES

Art. 8 – Comitè Organitzador

Art. 9 – Jutges

##### REGLA NÚM. 5: REGLES GENERALS

Art. 10 – Avaluació dels exercicis

Art. 11 – Faltes i penalitzacions generals

Art. 12 – Reconeixement dels elements tècnics

Art. 13 - Recull de salts per barra i terra

##### REGLA NÚM. 6: APARELLS

Art. 14 – Salt

Art. 15 – Barra

Art. 16 – Terra

Art. 17 – Minitrampolí

##### DISPOSICIÓ ADDICIONAL PRIMERA

Exercicis obligatoris per categoria i nivell

## ELS JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

*Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC) és un programa planificat i dirigit pel Departament de la Presidència de la Generalitat de Catalunya, mitjançant el Consell Català de l'Esport, i el Departament d'Ensenyament, que té com a objectiu principal impulsar un model d'esport escolar educatiu i participatiu que inclogui també els vessants recreatiu i competitiu. Aquesta pràctica esportiva ha de permetre la màxima participació entre la població escolar, de manera especial de l'alumnat de secundària i l'alumnat nouvingut, i fer-la compatible amb la transmissió de valors educatius i cívics. S'estructura per grups d'edat en funció dels cicles d'educació primària i secundària, tenint en compte que el motor de l'esmentada pràctica esportiva hauria de ser el centre educatiu.*

*Aquest programa preveurà actuacions que fomentin de manera activa la participació de més noies en la pràctica esportiva*

*També caldrà fer accions específiques per a l reconeixement i la promoció dels valors educatius de l'esport així com el foment de l'adquisició d'hàbits saludables amb la col·laboració d'entitats que els impulsin, a fi de promoure'n la difusió tant entre els/les escolars i les famílies com entre el personal tècnic i dirigent.<sup>1</sup>*

*El Departament d'Ensenyament i el Consell Català de l'Esport encomanen als consells esportius l'organització i el desenvolupament de les diferents actuacions dels Jocs esportius escolars de Catalunya, sota la coordinació general de la Unió de Consells Esportius de Catalunya, sempre d'acord amb les directrius establertes en aquest annex.<sup>2</sup>*

## LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

Tots els esports necessiten d'unes regles que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats (esportistes, personal tècnic, jutges i àrbitres, pares i mares, espectadors/es, etc.) en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el *conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.*<sup>3</sup>

*L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.*<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Punt 1 de les *Directrius dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, Annex de la Resolució PRE/2272/2011, de 29 de setembre, per la qual es desenvolupen els programes de l'esport escolar a Catalunya, DOGC 5977 – 4.10.2011*

<sup>2</sup> Punt 2 de les *Directrius dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, Annex de la Resolució PRE/2272/2011, de 29 de setembre, per la qual es desenvolupen els programes de l'esport escolar a Catalunya, DOGC 5977 – 4.10.2011).*

<sup>3</sup> TERMCAT, CENTRE DE TERMINOLOGIA. *Diccionari general de l'esport* [en línia]. Barcelona: TERMCAT, Centre de Terminologia, cop. 2010. (Diccionaris en Línia)

<sup>4</sup> Punt 4.2.1 de les *Directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu, Annex de la Resolució VCP/3989/2010, de 10 de desembre de 2010, per la qual es dona publicitat a les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu.*

## 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 són 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.

Les modalitats convocades són les de Salt de poltre, Barra d'equilibri i Terra en la categoria femenina, i Mini trampolí, Salt de poltre i Terra en la categoria masculina.

## REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS I MATERIAL

### Art. 2 – 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 jutges, 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. 3 – 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).
- Dos caixons de plint amb una alçada de 40 cm i una màrfega fina per sobre el plint.
- 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 jutges 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. 4 – Material

- Megafonia
- Taula per les jutges
- Fulls de puntuació

### REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC

#### Art. 5 – Gimnastes

##### 1. Drets

- Garantir a la gimnasta el dret a ser jutjada de forma correcta, justa i d'acord a les estipulacions del codi.
- Disposar dels aparells i material apropiat per a la competició.
- La màrrega de sortida de barra no es pot moure durant l'exercici.
- 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: 15" per gimnasta, amb un màxim de dos salts.
  - Barra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
  - Terra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
- La finalització del període d'escalfament s'indicarà per megafonia.
- Si en aquell moment la gimnasta es troba sobre l'aparell, pot finalitzar l'element o seqüència començada.
- A continuació del període d'escalfament o durant la pausa de la competició, l'aparell es pot preparar però no utilitzar.

##### 2. Deures

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

#### Art. 6 – Indumentària de competició

##### 1. Noies

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que no sigui transparent i que tingui un disseny elegant.
- 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 ser com a mínim de 2 cm. 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 beix.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.

##### 2. Nois

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

## Art. 7 – Personal tècnic

### 1. Deures:

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

## **REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I JUTGES**

## Art. 8 – 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 jutges 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. 9 – Jutges

### 1. Deures

- Haver participat i superat amb èxit el curs de jutges realitzat per la UCEC.
- Arribar 30 minuts abans de l'inici de la competició.
- Participar a la reunió de jutges abans de la competició.
- 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 el reglament.
- Avaluar cada exercici de forma ràpida, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici a la gimnasta.
- El/la jutge 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 tota la temporada per si hi ha alguna reclamació.

## **REGLA NÚM. 5: REGLES GENERALS**

## Art. 10 – Avaluació dels exercicis

### 1. Contingut

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

### 2. Requisits de composició (RC)

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

### 3. Enllaços directes

Són aquells en que els elements es realitzen sense interrupció o detenció entre els elements. Si pel contrari es fa: un pas extra, un toc de peu a la barra, un desequilibri, un balanceig addicional de braç/cama, o la línia acrobàtica no està enllaçada, no es considera enllaç directe.

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

### 4. Realització de l'exercici

Nota E (execució):

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

### 5. Càlcul de la nota final

Nota-D + Nota E = Nota Final

## Art. 11 – Faltes i penalitzacions generals

### 1. Faltes d'execució (nota E)

Aspecte tècnic	Penalització
Flexió de braços o genolls	c/v Fins 0.50
Separació de cames o genolls	c/v Fins 0.30
Cames creuades durant els elements amb gir	c/v 0.10
Alçada insuficient dels elements	c/v Fins 0.30
Desviació de la direcció recta (salt, terra, sortida de barra i minitrampolí)	c/v 0.10
Col·locació del cos i posició de les cames en els elements i salts: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alineació del cos</li> <li>▪ Peus no estirats / relaxats</li> <li>▪ <i>Split</i> insuficient en elements de dansa / acro (sense vol)</li> <li>▪ Cames no paral·leles al terra amb salts des de una cama (pla sagital) o salts des de dues cames separades (frontal)</li> </ul>	c/v 0.10 c/v 0.10 c/v Fins 0.30 c/v 0,10
Precisió (salt, barra i terra) moviment acrobàtic amb una clara posició de començament i de final)	c/v 0.10
Amplitud del moviment	Fins 0,30
Faltes en la recepció (tots els elements incloses les sortides): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de</li> <li>▪ Cames separades en la recepció</li> <li>▪ Molt a prop de l'aparell (sortida barra)</li> </ul>	0.80 c/v 0.10 Fins 0.30
Moviments per mantenir l'equilibri: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Moviments addicionals de braços</li> <li>▪ Pèrdua de l'equilibri</li> <li>▪ Pas extra, petit salt</li> <li>▪ Pas o salt molt gran (més gran que amplada espatlles)</li> <li>▪ Falta de col·locació del cos</li> <li>▪ Gatzoneta fonda</li> <li>▪ Fregar/tocar l'aparell/màrfegues però sense caiguda sobre l'aparell</li> <li>▪ Recolzament amb 1 o 2 mans a la màrfega / aparell</li> <li>▪ Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfega</li> <li>▪ Caiguda sobre o contra l'aparell</li> <li>▪ Falta de recepció de l'element amb els peus primer</li> </ul>	0.10 c/v Fins 0.30 c/v 0.10 c/v 0.30 c/v Fins 0.30 c/v 0.50 c/v 0.30 c/v 1.00 c/v 1.00 c/v 1.00 c/v 1.00

## 2. Faltes de composició (nota D)

Aspecte tècnic	Penalització
Enllaç amb caiguda (barra i terra)	No RC + 1p de la NF
Recepció dels elements acrobàtics (no es realitza amb els peus primer o en la posició establerta)	No RC + 1p de la NF
Falta de presentació a la jutge (abans o després de l'exercici)	0.30 de la NF
Manca d'un element	Valor de l'element + 1p
Manca d'intent d'un element	c/v 0.80
Manca d'un element dins una línia acrobàtica o passatge de dansa	Valor de l'enllaç + 1p
Comportament de l'entrenador/a: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ajuda al/a la gimnasta</li> <li>Permanència no autoritzada al costat de l'aparell</li> <li>Dirigir-se a les jutges mostrant gravacions dels exercicis</li> </ul>	No RC + 1.00p de la NF 0.50 de la NF Expulsió zona competició
Irregularitats en els aparells: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pujar o baixar la mida dels aparells sense autorització</li> <li>Col·locació del trampolí sobre superfície no permesa</li> <li>Utilització de màrfegues suplementàries no permeses</li> <li>Moure la màrfega de recepció a un costat no permès (barra)</li> </ul>	0.50 de la NF 0.50 de la NF 0.50 de la NF 0.50 de la NF
Comportament de la gimnasta: <ul style="list-style-type: none"> <li>Mallots no idèntics en un equip</li> <li>Indumentària incorrecta (mallot, joies, color embenat)</li> <li>Competir en ordre de pas incorrecte</li> <li>Endarreriment o interrupció de la competició injustificats</li> <li>Conducta antiesportiva</li> <li>Permanència no autoritzada a la zona de l'aparell</li> <li>Parlar amb les jutges actives durant la competició</li> </ul>	Equip 1.00 0.30 1.00 de la NF Desqualificació 0.30 0.30 0.30
Cronòmetre <ul style="list-style-type: none"> <li>Excedir-se en el temps d'escalfament després de l'avis</li> <li>No començar durant els 30" després de la senyal del/de la jutge</li> <li>Temps llarg en barra i terra</li> <li>Començar l'exercici sense el senyal del/de la jutge</li> <li>Excedir-se en el temps després d'una caiguda (barra)</li> </ul>	0.30 0.30 de la NF 0.10 Exercici nul Exercici acabat
Comportament de l'entrenador/a: <ul style="list-style-type: none"> <li>Endarreriment o interrupció injustificada de la competició</li> <li>Parlar amb les jutges actives durant la competició</li> <li>Fer senyals, cridar durant l'exercici</li> <li>Conducta antiesportiva</li> <li>Reincidència en la conducta antiesportiva</li> </ul>	1.00p a la gimnasta 1.00p a la gimnasta 1.00p a la gimnasta 1er Avis entrenadora Expulsió entrenadora

### Art. 12 – Reconeixement dels elements tècnics

#### 1. Tots els aparells

Per reconèixer els RC es requereixen característiques tècniques específiques:

- Requisits respecte a la posició del cos
  - Agrupat: Menys de 90° en els angles de malucs i genolls en els elements de dansa.
  - Carpat: Menys de 90° en el angle de malucs en elements de dansa.
- 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) Els girs sobre una cama s'incrementen de la següent forma:

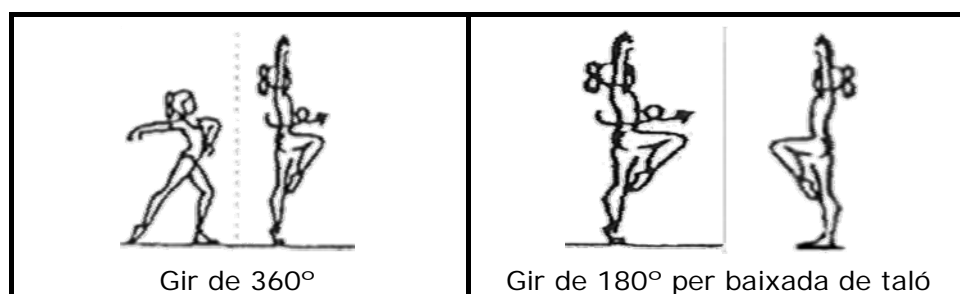
- 180° a barra d'equilibri
- 360° a terra

### c) Per falta de gir sobre la cama de recolzament:

- 2/1 a terra passa a ser de 1/1
- 1/1 a barra passa a ser de ½

### d) Consideracions pels girs:

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



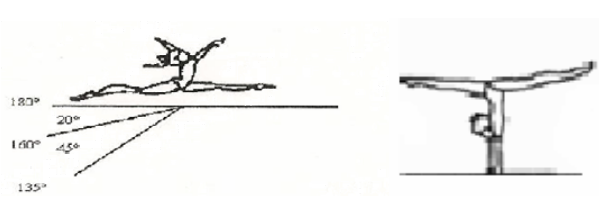
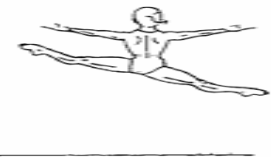
### e) Salts amb gir (*leaps*, *hops* i *jumps*):

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





### f) Definició dels salts:

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





g) Split:

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

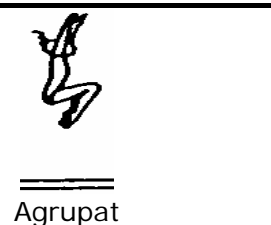
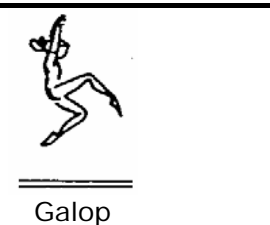
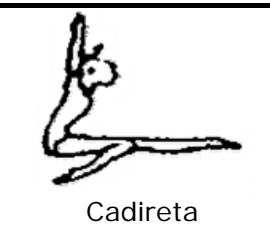
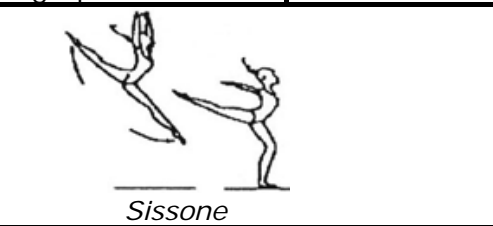
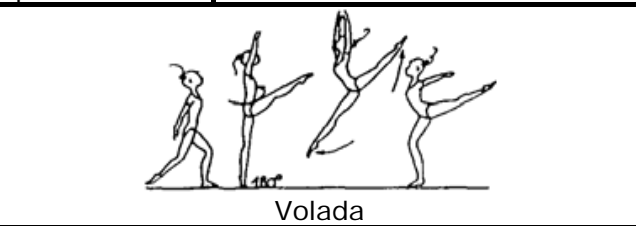
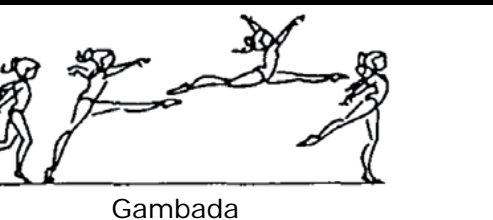
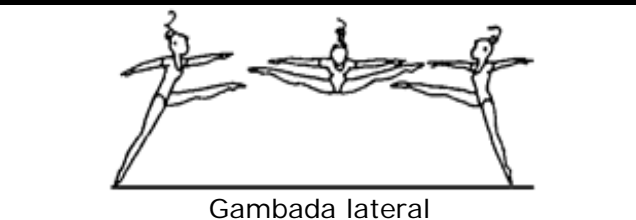
h) Salt agrupat amb o sense gir:

Requisit		
<p>Angle de malucs i genolls a 45°</p>		
Penalitzacions		
		
<p>Genolls a l'horitzontal                      -0.10</p>	<p>Genolls per sota de l'horitzontal                      -0.30</p>	<p>Angle de maluc &gt; 135°                      No RC</p>

i) Galop amb o sense gir:

Requisit	
S'avalua la posició del maluc més baix	
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	

Art. 13 – Recull de salts per barra i terra

 Agrupat	 Galop	 Cadireta
 Sissone		 Volada
 Gambada		 Gambada lateral

## REGLA NÚM. 6: APARELLS

### Art. 14 – Salt

#### 1. Generalitats

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

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

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

#### a) Línies de passadís

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

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

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

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

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

## 2. Deduccions específiques de l'aparell

### a) Nota D

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

b) Nota E

Aspecte tècnic	Penalització
- No coordinar la batuda amb els dos peus al trampolí	0.50 punts
- Posició incorrecta del cos, braços i cames	fins 0.50 punts
- No bloquejar el cos durant el salt	0.50 punts
- No controlar la recepció amb semi flexió de cames	fins 0.50 punts
- Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota	0.50 punts
<b>Primer vol:</b>	
- Descoordinació de braços i cames	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota	0.50 punts
- Angle de malucs	fins 0.30 punts
- Cos arquejat	fins 0.30 punts
- Genolls flexionats	fins 0.50 punts
- Separació de cames o genolls	fins 0.30 punts
<b>Repulsió:</b>	
- Recolzament alternatiu de mans	fins 0.50 punts
- Angle d'espatlles	fins 0.30 punts
- No passar per la vertical	fins 0.30 punts
- Braços flexionats	fins 0.50 punts
- Recolzament prolongat	0.50 punts
<b>Segon vol:</b>	
- Alçada	fins 0.80 punts
- Separació de cames o genolls	fins 0.30 punts
- Cames flexionades	fins 0.50 punts
- Insuficient posició en extensió	fins 0.50 punts
<b>Recepció:</b>	
- No realitzar la posició de barca	0.50 punts
- Longitud insuficient	fins 0.30 punts
- Dinamisme insuficient	fins 0.50 punts
- Desviació del passadís	fins 0.10 punts

Art. 15 – Barra

1. Generalitats

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

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

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

a) Cronometratge

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

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

Temps entremig (caiguda de l'aparell):

- Per interrupció de l'exercici degut a una caiguda de l'aparell, es permet un temps de 10" per tornar a pujar a la barra, que comença quan la gimnasta està sobre els seus peus després de la caiguda i acaba quant la gimnasta s'enlaira de la màrrega per tornar a pujar a la barra. Aquest temps es cronometra per separat.
- Després que la gimnasta hagi pujat a la barra se segueix cronometrant a partir del primer moviment per continuar l'exercici.
- Si no puja a la barra en 10" es dona l'exercici per finalitzat.

b) Requisits de composició

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

2. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota E

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

### 3. Anotacions

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

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

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

#### c) Elements específics

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

### Art. 16 – Terra

#### 1. Generalitats

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

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

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

#### a) 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:

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

#### 2. Requisits de composició

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

#### a) Passatge de dansa

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

2. Deduccions específiques de l'aparell  
b) Nota E

	Aspecte tècnic	Penalització
Presentació Artística, Coreografia i Música	<b>Presentació artística</b> - Presentació artística insuficient durant tot l'exercici (expressivitat, confiança, estil, personalitat) - Falta d'habilitat per expressar el tema de la música - Presentació de l'exercici complert com una sèrie d'elements i moviments desconnectats.	Fins 0.30 punts 0.10 punts 0.10 punts
	<b>Composició i Coreografia</b> - Falta de creativitat en els moviments i transicions - Relació pobre entre la música i moviments en la composició de l'exercici - Utilització insuficient de l'àrea de terra	0.10 punts Fins 0.30 punts 0.10 punts
	<b>Música i musicalitat:</b> - Falta de capacitat per seguir el ritme i temps musical - Música sense estructura - Música de fons	Fins 0.30 punts 0.10 punts 0.50 punts
	- Falta de sincronització entre el moviment i el temps musical al final de l'exercici.	0.10 punts
Tècniques	- Pausa de concentració abans d'una línia acrobàtica (més de 2")	c/v 0.10 punts
	- Postura pobre del cos durant l'exercici (cos, peus relaxats)	Fins 0.30 punts

Art. 17 – Minitrampolí

1. Generalitats

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

2. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota D

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



b) Nota E

Aspecte tècnic	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 el salt	Fins 0.50 punts
- Manca d'extensió del cos	Fins 0.50 punts
- No mantenir el cos bloquejat durant el salt	Fins 0.50 punts
- Posició en extensió incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició agrupada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició carpada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició de peix incorrecta	Fins 0.50 punts
<b>Faltes en la recepció:</b>	
- Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de	0.80 punts
- Posició incorrecta a la recepció del salt	Fins 0.50 punts
- Cames separades a la recepció	0.10 punts
- Molt a prop del minitrampolí	Fins 0.30 punts
- Rebre ajuda de l'entrenador/a després de la recepció	0.50 punts
<b>Moviments per mantenir l'equilibri:</b>	
- 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
- Gatzoneta fonda	0.50 punts
- Recolzament d'1 o 2 mans a la màrrega/aparell	1.00 punt
- Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrrega	1.00 punt
- Caiguda sobre o contra l'aparell	1.00 punt

### DISPOSICIÓ ADDICIONAL PRIMERA

Quadres resum dels exercicis per categoria i nivell

**PREBENJAMÍ FEMENÍ – 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 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	<b>1,50 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	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  - Màrfegues fines sota la barra i a la sortida  - Temps: 40"  - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>
<b>TERRA</b>	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 l'element+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
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

**BENJAMÍ FEMENÍ – NIVELL A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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
		<b>1,30 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	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
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12'40 punts</b>
<b>TERRA</b>	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: gambada ( <i>split</i> 180°) + galop 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 l'enllaç + 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
		<b>2'40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

**ALEVÍ FEMENÍ – NIVELL A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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		<b>Primer vol :</b> - 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		<b>Recolzament :</b> - 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: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts		<b>Segon vol:</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	
			<b>Recepció:</b> - No realitzar la posició de barca fins 0,50	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,00p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 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° 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 màrfegues sota la barra i sortida: 20 cm
	4. Mig gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	0,30	- 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		
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>
<b>TERRA</b>	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	0,50	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	
	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 l'element + 1p	- Espai: 12 x 6
	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	
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

**INFANTIL FEMENÍ – NIVELL A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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		<b>Primer vol :</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament :</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol:</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 <b>Recepció:</b> - No realitzar la posició de barca fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un o dos trampolins  - Alçada de la màrfega de recepció: 80 cm
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota			
	Es realitzaran dos salts	<b>2,00 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Des del trampolí realitzar un impuls a recolzar un peu sobre la barra entre mig dels 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°	0,50	- Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p	- Temps: de 50'' a 1'
	5. Gir 360°	0,30	- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: Roda sobre un braç (primer braç)	0,30	- Només dues passades de barra 0,50 p	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>
<b>TERRA</b>	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	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	- Temps màxim: 1' a 1'15"
	3. Passatge de dansa: gambada, galop, gambada (split 180°)	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	- Espai: 12 x 12
	4. Gir 360°	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de l'element + 1p	
	5. Paloma d'una cama	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Galop amb 360°	0,30		
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

**CADET I JUVENIL FEMENÍ – NIVELL A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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		<b>Primer vol :</b> - Descoordinació de braços i cames fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament :</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol:</b> - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 <b>Recepció:</b> - No realitzar la posició de barca 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un o dos trampolins  - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 m
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota			
	Es realitzaran dos salts	<b>2,00 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Bot amb un peu recolzant l'altre a la punta de la barra	0'30	- Per sota de 10° de la vertical v. de l'element + 1p	- Barra alta: (1,20 m)
	2. SG: Gambada, galop	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	- Alçada màrregues sota la barra, entrada i sortida: 20 cm.
	3. Tombarella endavant a la posició dempeus	0'50	- La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p	- Un trampolí
	4. Vertical cames juntes. Mínim a 10°	0,50	- Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1p	- Temps: de 1' a 1'10"
	5. Gir 360°	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	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i sissone	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v0,50	- Composició i música lliure
	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	- Temps: de 1' a 1'15"
	3. Passatge de dansa: gambada, fouetté amb ½ gir, volada (split 180°)	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	- Espai 12 x 12
	4. Gir 540°	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. de l'element + 1p	
	5. Vertical amb mig gir	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Gambada lateral (split 180°)	0,30		
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

**PREBENJAMÍ FEMENÍ – 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 cos 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 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.
	Es realitzaran dos salts	<b>1,30 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	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) mínim a 90° 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 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
		<b>1,80 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	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 l'enllaç +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
		<b>1,80 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,80 punts</b>

**BENJAMÍ FEMENÍ – 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 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	<b>1,30 p</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>10,00 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Pujar sobre un peu a la punta de la barra 2. <i>Assamblé</i> 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
		<b>1,80 p</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>10,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, Roda, tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella endarrere a gatzeneta 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 l'enllaç +1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	- Música obligatòria.  - Espai: 12 x 6
		<b>1,80 p</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>10,00 punts</b>
		<b>1,30 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
		<b>1,80 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,80 punts</b>



**ALEVÍ FEMENÍ – NIVELL B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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
		<b>1,30 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet 2. Llançament de la cama 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
		<b>1,80 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	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 l'enllaç +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)  - Espai: 12 x 6
		<b>1,80 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,80 punts</b>

**INFANTIL FEMENÍ – NIVELL B**

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

**CADET I JUVENIL FEMENÍ – NIVELL B**

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

**PREBENJAMÍ MASCULÍ**

	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 cos 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 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.
	Es realitzaran dos salts	<b>1,50 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,50 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical des del minitrampolí</b> Impuls des del minitrampolí i realitzar un salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles i cos bloquejat per caure a la posició dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada		- No coordinar l'impuls amb els moviment 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  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un minitrampolí  - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzarà un salt	<b>2,00 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant , tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ i tombarella endarrere 2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus 3. Salt agrupat 4. Vertical (pujar i baixar) 5. Tombarella endavant a posició <i>sapo 2</i> " 6. Àngel 2"	0,50 0,50 0,30 0,50 0,30 0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 No mantenir l'àngel i el <i>sapo 2</i> " v. de l'enllaç + 1p La manca d'un element v. de l'element + 1p La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element + 1p La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	-12 x 6 metres  -Temps de l'exercici: 45"
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Valor total 12,40 punts</b>

**BENJAMÍ MASCULÍ**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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
		<b>1,30 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical</b> Batuda amb un peu sobre un calaix de plint per recolzar amb els dos peus al minitrampolí i salt vertical, amb braços a l'alçada de les orelles i cos bloquejat per caure a la posició dempeus sobre la màrfega de forma equilibrada  Es realitzarà un salt  Carrera de 10 m		- No coordinar la batuda amb moviment 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  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un calaix de plint (opcional)  - Un minitrampolí  - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	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. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra) 4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X" 5. Tombarella endavant a posició sapo 2" 6. Àngel 2"	0,50 0,50 0,30 0,30 0,50 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'avansalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element + 1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element + 1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	-12 x 6 metres  -Temps de l'exercici: 45"
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Valor total 12,40 punts</b>

**ALEVÍ MASCULÍ**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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		<b>Primer vol :</b> - 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		<b>Recolzament :</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat	- Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts		<b>Segon vol:</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	
			<b>Recepció:</b> - No realitzar la posició de barca fins 0,50	
		<b>2,00p</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC <b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 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 als genolls 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		- No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 - Posició agrupada incorrecta 0,50	- Un minitrampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzarà un salt		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
	Carrera de 10 m	<b>2,00p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt extensió, quarta (braços estirats)	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 5 per la diagonal c/v 0,50	
	2. Roda, Roda, roda d'un braç (sense pas entremig)	0,50		
	3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra)	0,30	- Realitzar més de tres passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	- 12 x 6 metres
	4. Vertical tombarella amb cames obertes a la posició "X"	0,30		
	5. Tombarella endavant a posició de gatxoneta i tombarella endavant a posició <i>sapo 2</i> "	0,50	- La manca d'un element v. de l'element + 1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p	- Temps de l'exercici 1'
	6. Àngel 2"	0,30	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

**INFANTIL MASCULÍ**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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		<b>Primer vol :</b> - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament :</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol:</b> - Manca d'impulsió fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 <b>Recepció:</b> - No realitzar la posició de barca fins 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un o dos trampolins  - Alçada de la màrfega de recepció: 80 m
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota  Es realitzaran dos salts	<b>2,00 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>MINI TRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Carpa amb cames obertes</b> Salt vertical amb braços a la alçada de les orelles obrint cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrfega  Es realitzarà un salt Carrera 12 m.		- 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  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	-Un minitrampolí  -Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt, quinta (braços estirats i cames juntes). 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama. 3. Vertical ½ gir 4. Peix 5. Àngel 2" 6. Vertical tombarella endavant amb cames obertes, tombarella endavant a gatxoneta i vertical tombarella des de peus junts i cames semiflexionades a la posició dempeus	0,50 0,50 0'30 0,30 0'30 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 - Realitzar més de tres passes de carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element + 1p - La manca d'un element dins línia acrobàtica v. de l'enllaç + 1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- 12 x 12 metres  - Temps de l'exercici 1'
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

**CADET I JUVENIL MASCULÍ**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	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		<b>Primer vol :</b> - Descoordinació de braços i cames fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament :</b> - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol:</b> - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 <b>Recepció:</b> - No realitzar la posició de barca 0,50  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un trampolí  - Alçada de la màrfega de recepció: 1,20 m
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota			
	Es realitzaran dos salts	<b>2,00 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Peix</b> Salt en extensió desplaçant els talons endarrere 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		- No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 - Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 - Posició incorrecta del cos braços i 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
	Es realitzarà un salt			
	Carrera 12 m.	<b>2,50 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Valor Total 12,50 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes (braços estirats)	0,50	- No mantenir l'àngel 2" v. de l'element + 1p	-12 x 12 metres  -Temps de l'exercici: 1' a 1'10"
	2. Paloma de dos, tombarella endavant	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50	
	3. Vertical tombarella des de peus junts i amb cames semiflexionades a la posició dempeus, pas, roda, roda d'un braç	0,50	- Realitzar més de tres passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	
	4. Vertical mig gir	0,30	- La manca d'un element v. de l'element + 1p	
	5. Àngel 2"	0,30	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica. v. de la línia + 1p	
	6. Rondada, salt carpat	0,30	- La manca de ritme en els enllaços. c/v 0,30	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40 p</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Valor total 12,40 punts</b>