

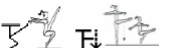
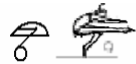


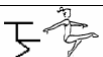

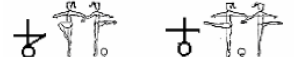








NIVELL A	PREBENJAMÍ (5-6 mans lliures)	BENJAMÍ (5-6 mans lliures)	ALEVÍ (2-3 mans lliures + 3 cèrcols)	INFANTIL (6 maces + 2 cèrcols)	CADET i JUVENIL (5 pilotes)
Durada exercici	1'30" – 1'45"	1'30" – 1'45"	1'45" – 2'00"	2'15" – 2'30"	2'15" – 2'30"
Exigències tècniques	6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C)		3 DIFICULTATS AÏLLADES (1 de cada G.C)		
	4 COL·LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40)		3 INTERCANVIS (valor màxim: 0.50) (Aleví 4 metres)		
	4 COL·LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40)		6 COL·LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40)		
<p>Valor dificultats: 0.10-0.20-0.30 <u>CODI FIG 2013</u> + <u>ESPECÍFIQUES ESCOLARS</u> (0.05)</p> <p> Mínim 1 sèrie</p> <p>Màxim 1 DER (no és obligatori, límit 1)</p> <p>És obligatori que estiguin representats a la fitxa i l'exercici tots els Grups Fonamentals de l'aparell o aparells.</p>					
NOTA MÀXIMA	6,00 PUNTS		7,00 PUNTS		
Dificultats prohibides	<p>MIXTES i MÚLTIPLES</p> <p>EQUILIBRI: Sobre un genoll </p> <p>COSACO: </p> <p>GIR: Cosaco amb flexió </p>				



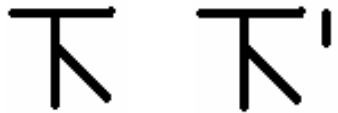
Es poden utilitzar dificultats específiques (0.05) no declarades en fitxa, com a element d'enllaç.

NIVELL B	PREBENJAMÍ (5-6 mans lliures)	BENJAMÍ (5-6 mans lliures)	ALEVÍ (5-6 mans lliures)	INFANTIL (5 mans lliures)	CADET i JUVENIL (5 mans lliures)
Durada exercici	1'30" – 1'45"	1'30" – 1'45"	1'45" – 2'00"	2'00" – 2'15"	2'25" – 2'30"
Exigències tècniques	4 COL·LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40)		6 COL·LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40)		
	<p>6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C)</p> <p>6 COL·LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40)</p> <p>Valor dificultats: 0.10 <u>CODI FIG 2013</u> + <u>ESPECÍFIQUES ESCOLARS</u> (0.05)</p> <p>→ Mínim 1 sèrie</p>				
NOTA MÀXIMA	5,00 PUNTS				
Dificultats prohibides	<p>MIXTES I MÚLTIPLES</p> <p>EQUILIBRI: Sobre un genoll  Sobre abdomen </p> <p>COSACO: </p> <p>GIR: Cosaco amb flexió  Fouetté </p>				

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

SALTS	
 Salt <i>passé</i>	 Salt <i>gallop</i>

ROTACIONS			
 Deboulé o pas <i>chainé</i> de 360°	 Gir en <i>coupé</i> de 360° (obert o tancat)	 Gir amb obertura de la cama a 45° de 360° (totes les posicions)	 <i>Tour plongé</i> amb ajuda d'una mà a terra

EQUILIBRIS		
 Extensió de tronc des de genolls amb cames juntes com a mínim a 90°	 Equilibri en <i>coupé</i> obert o tancat	 Equilibri amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions)

Tots els equilibris són en *relevé*

COL-LABORACIONS JEECCol·laboracions

Vàlides també per la categoria Aleví (3 pilotes - 2/3 m.II)

SÍMBOLS	VALOR	Núm. GIMNASTES (acció principal)	TIPUS DE COL-LABORACIÓ
C	0 , 10	5 ó 6	Sense Risc Corporal
	0 , 20	Mínim 1	Per cada element amb pas per sobre, sota o a través de les companyes sense inversió.
Per cada element de col·laboració que comporti un "risc corporal" (veure *) per la relació entre les gimnastes del tipus següent:			
	0 , 30 0 , 40	1 ó 2 Més de 2	Saltar per damunt d' una companya i executar immediatament després una tombarella, inversió o volta picada ("tour plongé").
	0 , 30 0 , 40	1 ó 2 Més de 2	Passar a través d'una companya amb un salt seguit d'una/es tombarella/es, inversió o volta picada ("tour plongé").
	0 , 40	5	Encreuament de les gimnastes una sobre l'altra, durant elements d'inversions executats per totes les gimnastes.
	0 , 30 0 , 40	1 ó 2 Més de 2	Realitzar una inversió sobre una/es companya/es (amb un sol recolzament, sobre la gimnasta)

***** Els elements de col·laboració citats anteriorment són vàlids solament si totes les gimnastes participen en ells, encara que sigui amb rols diferents.

(0.30 si solament 1 o 2 gimnastes executen el rol mes arriscat)

(0.40 si 3 o més de 3 gimnastes executen el rol mes arriscat)