


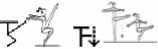
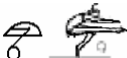




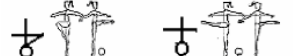




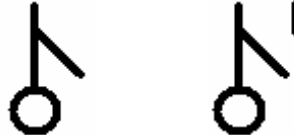



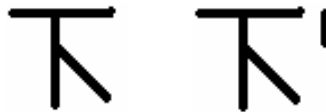


NIVELL A	PREBENJAMÍ (mans lliures)	BENJAMÍ (mans lliures)	ALEVÍ (pilota)	INFANTIL (cinta)	CADET i JUVENIL (cèrcol)
Durada exercici	1'15" – 1'30"				
Exigències tècniques	<p>6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C.O)</p> <p>Valor dificultats: 0.10-0.20-0.30 CODI FIG 2013 + ESPECÍFIQUES JEEC (0.05)</p> <p> Mínim 1 sèrie</p> <p> MÍNIM 1/MÀXIM 2 (segons CODI FIG 2013) (També seran vàlids d'una rotació)</p> <p>Mestria: M=0.10</p> <p>Es pot realitzar Mestria, per valor de 0.10 sense que sigui no-ordinària.</p> <p>Com a màxim es podrà declarar a la fitxa una M=0.10 de cada grup fonamental i no fonamental de l'aparell. (criteris codi FIG)</p> <p>No és obligatori que estiguin tots els grups de l'aparell a la fitxa, però el treball de l'aparell amb els Grups Fonamentals ha de predominar a l'exercici i a la fitxa (mínim 50%, amb el 50% ja és correcte)</p> <p>Es poden realitzar Mestries de Codi FIG.</p>				
TOTAL	3,60 PUNTS		5,60 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 (mans lliures)	BENJAMÍ (mans lliures)	ALEVÍ (mans lliures)	INFANTIL (mans lliures)	CADET i JUVENIL (mans lliures)
Durada exercici	1'15" – 1'30"				
Exigències tècniques	<p>6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C.O)</p> <p>Valor dificultats: 0.10 <i>CODI FIG 2013</i> + <i>ESPECÍFIQUES JEEC (0.05)</i></p> <p>→ Mínim 1 sèrie</p>				
TOTAL	2,40 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			
 <p>Salt <i>passé</i></p>		 <p>Salt <i>gallop</i></p>	
ROTACIONS			
 <p><i>Deboulé</i> o pas <i>chaîné</i> de 360°</p>	 <p>Gir en <i>coupé</i> de 360° (obert o tancat)</p>	 <p>Gir amb obertura de la cama a 45° de 360° (totes les posicions)</p>	 <p><i>Tour plongé</i> amb ajuda d'una mà a terra</p>
EQUILIBRIS			
 <p>Extensió de tronc des de genolls amb cames juntes com a mínim a 90°</p>	 <p>Equilibri en <i>cupé</i> obert o tancat</p>	 <p>Equilibri amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions)</p>	

Tots els equilibris són en *relevé*