

| NIVELL A | BENJAMÍ (mans lliures) | ALEVÍ (càrcol) | INFANTIL (maces) | CADET i JUVENIL (corda) |
|--|---|---|---|---|
| Durada exercici | 1'15" – 1'30" | | | |
| DIFICULTAT CORPORAL - D1 (Veure quadre recull dificultats específiques JEEC i codi FIG 2009-2012) | | | | |
| VALOR MÀXIM | 0,60 punts | 1,60 punts | 2,40 punts | 3,00 punts |
| Núm. Màxim de dificultats declarades a la fitxa + dificultats de les permeses -0,50 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| G.C.O. Manca d'alguna dificultat -0,30 | Mínim 1 dificultat de cada | 2 dificultats de cada | 2 dificultats de cada | 2 dificultats de cada |
| Valor màxim dificultats permeses | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| Dificultat executada i no declarada a la fitxa | -0,30 punts | Màxim 4 dificultats a o A | Màxim 4 dificultats a o A | Màxim 4 dificultats a o A |
| Elements no autoritzats | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a A ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a B ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀXIM Valor superior al permès -0,30 | - | 3,00 punts | 3,00 punts | 3,00 punts |
| E.R. | | 1 | 1 | 1 |
| ARTÍSTIC | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts |
| EXECUCIÓ | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts |
| NOTA FINAL ((D1+D2)/2) + ARTÍSTIC + EXECUCIÓ | 20,30 PUNTS | 22,30 PUNTS | 23,30 PUNTS | 23,50 PUNTS |

| NIVELL B | BENJAMÍ (mans lliures) | ALEVÍ (mans lliures) | INFANTIL (mans lliures) | CADET i JUVENIL (mans lliures) |
|--|---|---|---|---|
| Durada exercici | 1'15" – 1'30" | | | |
| DIFICULTAT CORPORAL - D1 (Veure quadre recull dificultats específiques JEEC i codi FIG 2009-2012) | | | | |
| VALOR MÀXIM | 0,60 punts | 1,20 punts | 2,40 punts | 2,40 punts |
| Núm. Màxim de dificultats declarades a la fitxa + dificultats de les permeses -0,50 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| G.C.O. Manca d'alguna dificultat -0,30 | Mínim 1 dificultat de cada | Mínim 1 dificultat de cada | 2 dificultats de cada | 2 dificultats de cada |
| Valor màxim dificultats permeses | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| Dificultat executada i no declarada a la fitxa | -0,30 punts | -0,30 punts | -0,30 punts | -0,30 punts |
| Elements no autoritzats | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a A ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a B ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀXIM | - | - | - | - |
| ARTÍSTIC | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts |
| EXECUCIÓ | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts | 10,00 punts |
| NOTA FINAL ((D1+D2)/2) + ARTÍSTIC + EXECUCIÓ | 20,30 PUNTS | 20,60 PUNTS | 21,20 PUNTS | 21,20 PUNTS |

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

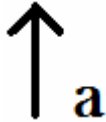
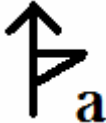


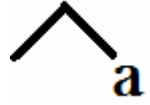
| NIVELL A | BENJAMÍ (5/6 mans lliures) | ALEVÍ (2/3 m.II. + 3 cèrcols) | INFANTIL (10 maces) | CADET i JUVENIL (5 cordes) |
|--|---|---|---|---|
| Durada exercici | 1'30" – 1'45" | 1'45" – 2'00" | 2'15" – 2'30" | 2'15" – 2'30" |
| DIFICULTAT CORPORAL - D1 (Veure quadre recull dificultats específiques JEEC i codi FIG 2009-2012) Requereix mestria, però no cal que es bonifiqui a la D2. | | | | |
| VALOR MÀXIM | 0,60 punts | 2,80 punts | 3,20 punts | 4,00 punts |
| Núm. Màxim de dificultats declarades a la fitxa + dificultats de les permeses -0,50 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| G.C.O. Manca d'alguna dificultat -0,30 | Mínim 1 dificultat de cada | Mínim 1 dificultat de cada | Mínim 1 dificultat de cada | Mínim 1 dificultat de cada |
| Intercanvis | - | Màxim 4 intercanvis D o E | Màxim 4 intercanvis D o E | Màxim 4 intercanvis D o E |
| Valor màxim dificultats permeses | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| Dificultat executada i no declarada a la fitxa | -0,30 punts | Màxim 4 dificultats a o A | Màxim 4 dificultats a o A | Màxim 4 dificultats a o A |
| Elements no autoritzats | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a A ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a B ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀXIM Valor superior al permès -0,30 | 2,00 punts Màxim 4 col·laboracions de risc corporal | 4,00 punts Vàlides les col·laboracions de mans lliures | 4,00 punts | 4,00 punts |
| E.R. | 1 | - | - | - |
| ARTÍSTIC | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| EXECUCIÓ | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| NOTA FINAL ((D1+D2)/2) + ARTÍSTIC + EXECUCIÓ | 21,30 PUNTS | 23,40 PUNTS | 23,60 PUNTS | 24,00 PUNTS |

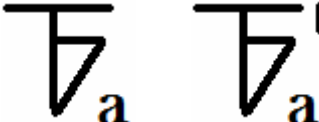
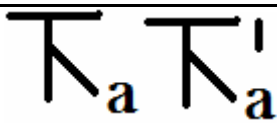
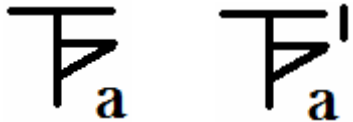
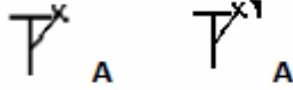
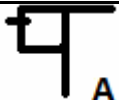
DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

| NIVELL B | BENJAMÍ (5/6 mans lliures) | ALEVÍ (5/6 mans lliures) | INFANTIL (5 mans lliures) | CADET i JUVENIL (5 mans lliures) |
|--|---|---|---|---|
| DIFICULTAT CORPORAL - D1 (Veure quadre recull dificultats específiques JEEC i codi FIG 2009-2012) | | | | |
| VALOR MÀXIM | 0,60 punts | 1,20 punts | 2,40 punts | 2,40 punts |
| Núm. Màxim de dificultats declarades a la fitxa + dificultats de les permeses -0,50 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| G.C.O. Manca d'alguna dificultat -0,30 | Mínim 1 dificultat de cada | Mínim 1 dificultat de cada | 2 dificultats de cada | 2 dificultats de cada |
| Valor màxim dificultats permeses | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| Dificultat executada i no declarada a la fitxa | -0,30 punts | -0,30 punts | -0,30 punts | -0,30 punts |
| Elements no autoritzats | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a A ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a B ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C ▪ Dificultats amb <i>tour lent</i> sobre genolls ▪ Dificultats de gir sobre genolls | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dificultats superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀXIM Valor superior al permès -0,30 | 2,00 punts Màxim 4 col·laboracions de risc corporal | 2,00 punts Màxim 4 col·laboracions de risc corporal | 2,00 punts | 2,00 punts |
| ARTÍSTIC | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| EXECUCIÓ | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| NOTA FINAL ((D1+D2)/2) + ARTÍSTIC + EXECUCIÓ | 21,30 PUNTS | 21,60 PUNTS | 22,20 PUNTS | 22,20 PUNTS |



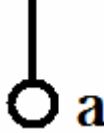

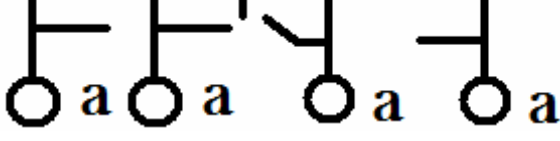

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

| | | |
|----------|----------|----------|
| a | A | B |
| 0,05 | 0,10 | 0,20 |








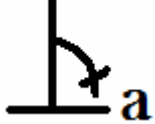




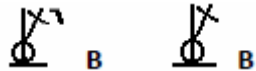
| DIFICULTATS DE SALT | SIMBOLOGIA |
|--------------------------------|---|
| Salt vertical amb cames juntes |  |
| Salt <i>passé</i> |  |
| Salt agrupat |  |
| Salt gallop |  |
| Temps <i>levé</i> |  |

| DIFICULTATS D'EQUILIBRI | SIMBOLOGIA |
|---|---|
| Equilibri en <i>cupé</i> obert o tancat |  |
| Equilibri amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions) |  |
| Posició <i>passé</i> obert o tancat (sense <i>relevé</i>) |  |
| Posició <i>grand écart</i> lateral o frontal amb ajuda (sense <i>relevé</i>) |  |
| Posició <i>grand écart</i> en cercle amb ajuda (sense <i>relevé</i>) |  |

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

| DIFICULTATS DE GIR | SIMBOLOGIA |
|--|--|
| Gir en <i>cupé</i> (obert o tancat) (360°) |  |
| Gir amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions) (360°) |  |
| <i>Deboulé</i> o <i>pas chainé</i> de 360° |  |
| Gir en <i>passé</i> de 180° |  |
| Gir amb obertura de 90° (frontal, lateral, <i>attitude</i> o <i>arabesque</i>) (180°) |  |
| Gir en <i>grand écart</i> frontal o lateral amb ajuda (180°) |  <p>(180° LATERAL o FRONTAL)</p> |

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

| DIFICULTATS DE FLEXIBILITAT | SIMBOLOGIA |
|---|---|
| Extensió de tronc des de genolls amb cames juntes com a mínim a 90° |  |
| Rotació a l'eix horitzontal enllaçada amb posició d'extensió de tronc de genolls amb cames juntes |  |
| Extensió de tronc dempeus amb cames juntes com a mínim a 90° |  |
| Rotació a l'eix horitzontal enllaçada amb extensió de tronc de peus amb cames juntes. |  |
| Posició lumbar |  |
| <i>Sapo</i> amb passada per l'espagat frontal |  |
| Espagat en el pla sagital, canviar al pla frontal i passada. |  |
| <i>Penché</i> amb recolzament d'una mà a terra |  |
| <i>Tour plongé</i> amb ajuda d'una mà a terra |  |
| Posició <i>passé</i> amb extensió de tronc (enrere) |  |
| Pujada d'ona |  |
| Tour lent Lateral o Frontal |  |
| Tour lent Lateral o Frontal |  |