



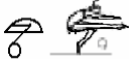








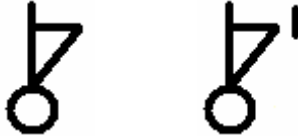




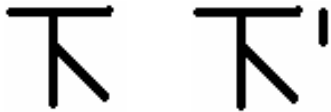


NIVELL A	PREBENJAMÍ (mans lliures)	BENJAMÍ (mans lliures)	ALEVÍ (pilota)	INFANTIL (corda)	CADET i JUVENIL (cèrcol)
Durada exercici	1'15" – 1'30"				
Exigències tècniques	<p>6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C.O)</p> <p>Valor dificultats: 0.10-0.20-0.30 <u>CODI FIG 2013</u> + <u>ESPECÍFIQUES JEEC</u> (0.05)</p> <p> Mínim 1 sèrie</p> <p> MÍNIM 1/MÀXIM 2 (segons <u>CODI FIG 2013</u>) (També seran vàlids d'una rotació)</p> <p>Mestria: M=0.10 i/o M=0.20</p> <p>Es poden utilitzar a més dels criteris inclosos al <u>CODI FIG 2013</u>, els següents (valor 0.10):</p> <p>= ^ ↗ T</p> <p>El canvi de nivell és de gimnasta</p>				
TOTAL	2,70 PUNTS		4,50 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	1,20 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*