

Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampolí
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Manca de posició de barca 0,50	
	Es farà la nota mitja dels dos salts		Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50	
		1,50	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
			13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada: des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet	0,50	Per sota de 45° la vertical v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +0,50	Barra mitja (1 m) Un trampolí
	2 SG: Doble pas, assanblé i salt agrupat	0,50	La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element +0,50	Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm.
	3. Vertical cames juntes, mínim a 45°	0,50	Manca de ritme en els enllaços v. d'enllaç +0,50	Temps: de 40" a 50"
	4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	0,50	No realitzar llançament assanblé a 45° c/v 0,30 p.	Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	5. Sisonne	0,50	Només una passada de barra 0,50	
	6. Sortida: salt agrupat	0,50		
		3,00	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
			13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere.	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat)
	2. Vertical pont d'una o dues cames, roda, roda d'un braç	0,50	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30	Temps: 1'
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) + galop amb ½ gir	0,50	La manca d'un element v. de l'element +0,50	Espai: 12 x 12
	4. Gir de 360°	0,50	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0,50	
	5. Remuntat d'una cama	0,50	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Salt agrupat amb ½ gir	0,50		
		3,00	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
			13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega, amb els braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat fins 0,30	
	Es realitzaran dos salts		Segon vol Alçada insuficient fins 0,30	
	Es farà la nota mitja dels dos salts		Recepció No mantenir la posició del cos en extensió i bloquejat fins 0,50	
		1,50	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 14,50 punts
BARRA	1.- Entrada: des del trampolí, realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet.	0,30	No mantenir l'àngel 2" a 90° v. de l'element +0,50	Barra mitja (1 m.) Un trampolí Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2.- Llançament de cames endavant en relevé (dreta i esquerra)	0,30	La manca d'un element v. de l'element +0,50 La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50	
	3.- ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	0,30	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	4. SG: doble pas galop, salt en extensió	0,30	Només una passada de barra 0,50	
	5. Àngel 2", a 90°	0,30		
	6. Sortida: salt agrupat o en extensió	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		1,80		Total 14,80 punts
TERRA	1. Vertical tombarella, salt en extensió, tombarella endavant	0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat) Espai: 12 x 12
	2. Roda, roda, i tombarella enrere a la posició dempeus.	0,30	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30	
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) + galop	0,30	La manca d'un element v. de l'element +0,50	
	4. Gir de 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v.línia/passatge+0,50	
	5. Galop amb ½ gir	0,30	passatge de dansa	
	6. Vertical pont d'una cama	0,30	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
		1,80	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Total 14,80 punts