

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

|              | REQUISITS DE COMPOSICIÓ  | VALOR       | PENALITZACIONS   | ESPECIFICACIONS  |
|--------------|--|-------------|--|--|
| <b>SALT</b>  | Carrera de 10 m.<br><b>Salt agrupat:</b> Batuda amb dos peus al trampolí, salt en vertical agrupant les dues cames al pit amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.  |             | No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50<br>Posició agrupada per sota de l'horitzontal 0,30<br>Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50<br>No bloquejar el cost durant el salt 0,50<br>No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50  | Un trampolí<br>Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm   |
|              | Es realitzaran dos salts<br>Es farà la nota mitja dels dos salts   | <b>1,50</b> | Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC  | <b>13,00</b>   |
| <b>BARRA</b> | 1. Entrada: batuda amb els dos peus al trampolí per entrar a la posició de gatxoneta a la punta de la barra 0,50<br>2. Doble pas, assanblé i salt en extensió 0,50<br>3. Llançament de cames, en relevé, endavant i lateral (dreta i esquerra) 0,50<br>4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) 0,50<br>5. Àngel 2", per sobre dels 90° 0,50<br>6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir per la punta de la barra 0,50 |             | Els llançaments de cames per sota dels 90° v. de l'element +0,50<br>No mantenir l'àngel 2" per sobre dels 90° v. de l'element +0,50<br>La manca d'un element v. de l'element +0,50<br>Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30<br>Manca d'un element en un enllaç v. de l'element +0,50<br>Recolzar els talons en els llançaments de cames c/v. 0,10<br>Només una passada de barra 0,50 | Barra baixa<br>Un trampolí<br>Màrregues fines sota la barra i a la sortida<br>Temps: de 40" a 50"<br>Sortida per l'extrem contrari a l'entrada |
|              |  | <b>3,00</b> | Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC  | <b>13,00</b>   |
| <b>TERRA</b> | 1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus. 0,50<br>2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere 0,50<br>3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop 0,50<br>4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) 0,50<br>5. Gir de 360° 0,50<br>6. Sisonne 0,50                    |             | No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50<br>Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v.0,30<br>La manca d'un element v. de l'element +0,50<br>La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+0,50<br>La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30   | Música obligatòria<br>Espai: 12 x 6  |
|              |  | <b>3,00</b> | Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC  | <b>13,00</b>   |

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

|              | REQUISITS DE COMPOSICIÓ   | VALOR  | PENALITZACIONS   | ESPECIFICACIONS  |
|--------------|---|--|--|--|
| <b>SALT</b>  | Carrera de 10 m<br><b>Salt agrupat:</b> Batuda amb dos peus al trampolí, salt en vertical agrupant les dues cames al pit amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.<br><br>Es realitzaran dos salts<br><br>Es farà la nota mitja dels dos salts<br>. |  | No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50<br>Posició agrupada per sota de l'horitzontal fins 0,30<br>Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50<br>No bloquejar el cost durant el salt fins 0,50<br>No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50<br><br>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC                                       | Un trampolí<br><br>Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm   |
|              |   | <b>1,50</b>                                  | <b>13,00</b>   | <b>Total 14,50 punts</b>   |
| <b>BARRA</b> | 1. Entrada: des del trampolí pujar amb un peu a la punta de la barra<br>2. SG: Doble pas, assanblé i salt en extensió<br>3. ½ gir en relevé<br>4. Llançament de cames, endavant en extensió (dreta i esquerra)<br>5. Àngel 2", 90° mínim<br>6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir a la punta de la barra             | 0,30<br>0,30<br>0,30<br>0,30<br>0,30<br>0,30 | No mantenir l'àngel 2" v. de l'element +0,50<br>La manca d'un element v. de l'element +0,50<br>La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +0,50<br>Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30<br>Només una passada de barra 0,50<br><br>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC   | Barra baixa<br>Un trampolí<br>Màrregues fines sota la barra i a la sortida<br>Temps: de 40" a 50"<br>Sortida per l'extrem contrari a l'entrada |
|              |   | <b>1,80</b>                                  | <b>13,00</b>   | <b>Total 14,80 punts</b>   |
| <b>TERRA</b> | 1. Tombarella endavant, salt ½ gir, tombarella enrere<br>2. Roda, roda<br>3. Passatge de dansa: galop, galop<br>4. Gambada (split 145°)<br>5. ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat)<br>6. Vertical tombarella a la posició dempeus  | 0,30<br>0,30<br>0,30<br>0,30<br>0,30<br>0,30 | No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50<br>Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30<br>La manca d'un element v. de l'element +0,50<br>La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v. línia/passatge +0,50<br>passatge de dansa c/v 0,30<br>La manca de ritme en els enllaços<br><br>Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC | Música obligatòria<br><br>Espai: 12 x 6  |
|              |   | <b>1,80</b>                                  | <b>13,00</b>   | <b>Total 14,80 punts</b>   |