

BENJAMÍ FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m Batuda amb un peu al trampolí, recolzant els dos peus al calaix de plint i realitzar un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles, per caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzarà un salt.		- No coordinar la batuda amb els dos peus al calaix de plint 0,50 - Posició incorrecta del cos, braços i cames sobre el plint. fins 0,50 - No bloquejar el cos durant el salt 0,50 - No controlar la recepció en semiflexió de cames. fins 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Dos calaixos de plint. - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		1,50p	10,00 punts	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Salt en extensió amb dos peus a la punta de la barra. 2. Doble pas, assamble i salt en extensió. 3. Elevació a la vertical sense manteniment, mínim a 45°. 4. 1/2 gir en passé i seguir 1/2 gir en relevé. 5. Àngel 2" 6. Sortida: Salt extensió per la punta de la barra.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- Per sota de 45° de la vertical v. de l'element+1p - No mantenir l'àngel 2" v. de l'element+1p - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç+1 p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només una passada de barra 0,50 p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra baixa - Un trampolí. - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, roda. 2. Vertical tombarella a posició de gatxoneta, tombarella cames obertes, tombarella a la posició dempeus. 3. Passatge de dansa: gambada (split 180°), doble pas, galop. 4. Vertical pont amb dues cames. 5. Gir de 360°. 6. Tombarella endavant, salt en extensió amb mig gir, tombarella endarrere.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal. c/v0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element. v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o v. de l'enllaç + 1p passatge de dansa. c/v 0,30 - La manca de ritme en els enllaços . - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria. - Espai: 12 x 6
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

ALEVÍ FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Temps de paloma: Recolzant un peu al trampolí, entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles.		Entrada de paloma : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 - Penalitzacions generals codi.	- Un trampolí - Dos calaixos de plint - Una petita màrfega per cobrir els calaixos. - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzarà un salt.	2,00p	10,00 punts	Total 12,00 punts
BARRA	1.Entrada: Des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet. 2.Assamble, sissone. 3.Vertical cames juntes. Mínim a 10° 4. Gir 360° 5.Tombarella endavant a posició de gatxoneta. 6.Sortida: Salt en extensió amb mig gir per la punta de la barra.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- Per sota de 10° de la vertical v. de l'element+ 1p - La manca d'un l'element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç+1p Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element+1p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - No realitzar llançament Assamble a 45° 0,30 - Només una passada de barra 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra mitja (80 cm) - Un trampolí - Temps: de 40" a 50" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada.
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1.Rondada, salt en extensió, quarta. 2.Vertical pont d'una cama, roda, remuntat. (sense pas entremig) 3.Passatge de dansa: gambada, doble pas, gambada (split 180°). 4.Gir de 360° 5.Paloma d'una cama. 6.Tombarella llançada, salt mig gir, quarta	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1p - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v. de l'enllaç + 1p - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Música obligatòria - Espai: 12 x 6
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts

INFANTIL FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) braços en extensió al costat de les orelles.		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Dos trampolins
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.		Recolzament : - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat fins 0,50	- Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 m
	Es realitzarà un salt.		Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50	
			Recepció: - No realitzar la posició de barca fins 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
BARRA	1. Entrada: Des del recolzament facial, passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra.	0,50	- No mantenir la vertical 2" v. de l'element + 1 p	- Barra alta: 1,20 m
	2.Assamble + sissone + sissone.	0,50	- La manca d'un l'element v. de l'element + 1 p	- Alçada màrregues sota la barra i sortida: 20 cm.
	3.Tombarella endavant a la posició de gatzeneta.	0,50	- La manca d'un element dins la sèrie gimnàstica v. de la sèrie + 1p	
	4.Vertical cames juntes. Mantenir 2"	0,50	Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p	- Un trampolí
	5.Gir 360°	0,50	- Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	- Temps: de 50" a 1'
	6.Sortida: Rondada amb mans a la punta de barra	0,50	- Només dues passades de barra 0,50 p	- Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1.Rondada, salt, quinta (braços estirats).	0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50	- Composició i música lliure
	2.Paloma d'una cama, paloma d'una cama.	0,50	- Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50	- Temps màxim: 1' a 1'15"
	3.Passatge de dansa: gambada, doble pas, gambada lateral (split 180°).	0,50	- La manca d'un element v. de l'element+1p	- Espai: 12 x 12
	4.Gir 540° .	0,50	- La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v.r de l'enllaç + 1p	
	5.Paloma de dues cames.	0,50	- La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6.Vertical pont d'una cama, roda, remuntat. (sense pas entremig)	0,50	- Penalitzacions generals codi FIG	
		3,00p	10,00 punts	Total 13,00 punts

CADET-JUVENIL FEMENÍ NIVELL A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca), braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. Es realitzarà un salt.		Primer vol : - Descoordinació de braços i cames fins 0,50 - No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament : - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Espatlles avançades fins 0,50 - Recolzament prolongat 0,50 Segon vol: - Manca d'impulsió, fins 0,80 - Posició incorrecta del cos ,braços i cames fins 0,50 - Manca d'extensió del cos fins 0,50 Recepció: - No realitzar la posició de barca 0,50 - Penalitzacions generals codi FIG	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 m
		2,50 p	10,00 punts	Total 12,50 punts
BARRA	1.Entrada: Bot amb un peu recolzant l'altre a la punta de la barra. 2. Gambada, sissone. 3. Tombarella endavant a la posició dempeus. 4. Vertical cames juntes. Mantenir 2". 5. Gir 360° 6. Sortida: Paloma amb mans a la punta de barra	0'50 0,50 0'50 0,50 0,50 0,50	- No mantenir la vertical 2" v. de l'element+1p. - La manca d'un l'element v. de l'element+1p. - La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1p. - Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p - Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Només dues passades de barra 0,50p - Penalitzacions generals codi FIG	- Barra alta: 1,20 m - Alçada màrregues sota la barra, entrada i sortida: 20 cm. - Un trampolí - Temps: de 1' a 1'10" - Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00p	10,00 punts	Total 13,00 punts
TERRA	1.Rondada flic flac ,salt i quinta. 2 Paloma d'una, paloma d'una, roda. 3.Passatge de dansa: gambada, doble pas, volada (split 180°). 4.Gir 540°. 5.Paloma de dues cames, salt amb extensió. 6.Vertical pont de dues cames, tombarella endavant i vertical tombarella des de peus junts i cames semiflexionades a la posició dempeus .	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	- No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v0,50 - Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 - La manca d'un element v. de l'element+1 p. - La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa. v. de l'enllaç+ 1p. - La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 - Penalitzacions generals codi FIG	- Composició i música lliure - Temps: de 1' a 1'15" - Espai 12 x 12
		3,00 p	10,00 punts	Total 13,00 punts