NORMATIVA DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Jocs Esportius Escolars de Catalunya 2026/2027

esportcat

Generalitat de Catalunya

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Índex

REGLA 1. MODALITATS, CATEGORIES I PARTICIPACIÓ

- Art.1. La Gimnàstica Artística
- Art. 2. Categories i nivells convocats
- Art. 3. Modalitats i aparells
- Art. 4. Condicions de participació
- Art. 5. Participació inclusiva
- Art. 6. Ordre d'actuació
- Art. 7. Organització de la competició

REGLA 2. INSTAL·LACIONS I MATERIAL

- Art. 8. Característiques de la instal·lació
- Art. 9. Equipament tècnic
- Art. 10. Material

REGLA 3. ESPORTISTES I PERSONAL TÈCNIC

- Art. 11. Esportistes
- Art. 12. Indumentària de competició
- Art. 13. Personal tècnic

REGLA 4. ORGANITZACIÓ I TUTORS/ES DE JOC

- Art. 14. Comitè Organitzador
- Art. 15. Tutors/es de Joc

REGLA 5. SISTEMA DE PUNTUACIÓ I CRITERIS GENERALS D'AVALUACIÓ

- Art. 16. Avaluació dels exercicis
- Art. 17. Faltes i penalitzacions generals
- Art. 18. Reconeixement dels elements tècnics
- Art. 19. Recull de salts per barra i terra

REGLA 6. APARELLS I EXERCICIS

- Art. 20. Salt
- Art. 21. Barra
- Art. 22. Terra
- Art. 23. Minitramp
- Art. 24. Barra fixa (iniciació)

REGLA 7. CLASSIFICACIÓ, VALORS I GUARDONS

- Art. 25. Sistemes de puntuació i classificació
- Art. 26. Classificació individual i per equips
- Art. 27. Puntuació de valors
- Art. 28. Guardons

REGLA 8. INFORMACIÓ I CONSULTES TÈCNIQUES

- Art. 29. Consultes tècniques i de normativa
- Art. 30. Canal informatiu UCEC - Gimnàstica Artística

REGLA 1. MODALITATS, CATEGORIES I PARTICIPACIÓ

Art.1. La Gimnàstica Artística

Gimnàstica artística: Modalitat de gimnàstica de competició que es caracteritza per la realització de seqüències de moviments en diferents aparells i en què l'elegància, la destresa i l'acrobàcia són les seves característiques principals.

Aquesta modalitat exigeix unes certes qualitats físiques com l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació i la força, que es van desenvolupant progressivament, al llarg del temps.

En l'apartat emocional, ajuda a modelar certs aspectes psicològics, com la concentració, el valor, la tenacitat, la tolerància a la frustració, així mateix promou el caràcter social, com la companyonia, la solidaritat, i el respecte envers l'adversari.

Els aparells convocats són els de Salt de poltre, Barra d'equilibri i Terra en la competició femenina, i Minitrampolí, Salt de poltre i Terra en la competició masculina.

Art. 2. Categories i nivells convocats

Les categories seran les establertes a la Normativa General dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC).

La competició es convocarà en modalitat masculina i femenina. La competició masculina constarà d'un únic nivell, mentre que la competició femenina estarà dividida en dos nivells: nivell A i nivell B.

La inscripció de les esportistes en els diferents nivells serà lliure.

Art. 3. Modalitats i aparells

La competició serà en modalitat individual i també per equips, tant femenina com masculina.

Els equips estaran formats per un mínim de 3 i un màxim de 6 esportistes de la mateixa entitat; puntuant les tres millors notes aconseguides en cadascun dels diferents aparells o exercicis. Els equips es constituiran per a tota la temporada i la seva composició es mantindrà invariable, sense possibilitat de canvis o modificacions. Per facilitar la composició d'equips es permet que els/les esportistes d'una categoria inferior participin en la competició de la categoria immediatament superior a la que li pertocaria per la seva edat; el nombre de participants de categoria inferior, en el moment d'inscriure l'equip, no pot ser superior al 50%. Els/les esportistes que participin en un equip de categoria superior quedaran vinculats/des a aquest equip i a aquesta categoria durant tota la temporada, tant en les competicions per equips com en la participació individual, d'acord amb les condicions establertes en aquesta normativa.

Exercicis de la competició femenina: Es realitzaran tres (3) exercicis obligatoris: salt, barra d'equilibri i terra.

En els exercicis femenins de terra, l'acompanyament musical serà obligatori en totes les categories. A les categories prebenjamina i benjamina s'utilitzarà la música obligatòria establerta per l'organització, igual per a totes les gimnastes del mateix nivell. A la resta de categories s'utilitzarà música lliure, escollida per l'entitat participant. S'utilitzarà en suport MP3.

La música podrà ser instrumental o incloure la veu humana utilitzada com a instrument musical (taral·leigs, xiulets o vocalitzacions), sempre sense paraules. Haurà de ser adequada a l'edat de les gimnastes.

Exercicis de la competició masculina: Es faran tres (3) exercicis obligatoris: Salt, Minitramp i Terra.

L'organització posarà una música de fons escollida pels organitzadors, que serà la mateixa per a tots els gimnastes.

Art. 4. Condicions de participació

Per poder participar, els/les esportistes han d'estar en possessió de la llicència d'esportista emesa pel seu consell esportiu d'origen. La llicència cal presentar-la a l'organització a l'inici de cadascuna de les jornades.

Els/les esportistes han de participar en la categoria que els correspon pel seu any de naixement.

Es permet la participació en la categoria immediatament superior únicament quan formen part d'un equip. En aquest cas, hauran de mantenir aquesta categoria durant tota la temporada, tant en la competició per equips com en la participació individual.

Per participar en una categoria superior, caldrà presentar prèviament l'autorització del pare, mare o tutor/a legal al consell esportiu corresponent, abans de l'inici de la competició.

Les excepcions relatives a la participació en categories inferiors per necessitats específiques de suport es regulen a l'article 5 d'aquesta normativa.

Art. 5. Participació inclusiva

Els/les esportistes amb necessitats específiques de suport podran participar en una categoria inferior a la que els correspon per edat, sempre que aquesta circumstància estigui degudament justificada mitjançant un informe mèdic o certificat oficial.

En aquests casos, caldrà informar prèviament el consell esportiu corresponent, que ho comunicarà a l'organització i als/a les Tutors/es de Joc.

Amb l'objectiu de garantir una participació inclusiva i una avaluació adaptada a les capacitats de cada esportista, sense renunciar a l'exigència esportiva, s'aplicaran els criteris següents:

- Es valoraran tots els elements presentats, i les deduccions s'aplicaran sobre l'element realitzat, no sobre l'element establert a la normativa.

- No es penalitzaran les faltes d'execució derivades d'una discapacitat física que impedeixi funcionalment la correcta realització d'un moviment (per exemple, la flexió de braços o cames quan no sigui possible l'extensió).

- Es permetran les ajudes verbals, gestuals o el suport físic puntual de l'entrenador/a, sense penalització.

- Quan un element no es pugui executar per motius físics, es podrà substituir per un altre, amb comunicació prèvia al comitè de valoració, sense aplicar la penalització corresponent a l'absència de l'element.

- Es permetrà l'ús d'objectes d'orientació o materials adaptats, sempre que no comprometin la seguretat ni dificultin la visió dels/de les Tutors/es de Joc.

- Els exercicis es podran executar amb pauses o sense enllaços entre elements, sempre que es mantingui l'ordre establert i els elements siguin identificables.

Tots els requisits de composició (RC) tenen el mateix valor dins del nivell corresponent, independentment de la dificultat tècnica establerta per a cada categoria i nivell.

En la participació inclusiva, els elements adaptats o substituïts conservaran el valor del requisit de composició (RC) corresponent, independentment de la dificultat tècnica de l'adaptació. Així mateix, les ajudes necessàries per executar aquests elements no comportaran les penalitzacions generals per assistència de l'entrenador/a, d'acord amb els criteris establerts en aquest article.

L'aplicació d'aquests criteris té com a finalitat garantir una avaluació justa, respectuosa i adaptada a les capacitats de cada esportista, afavorint la igualtat d'oportunitats i la participació inclusiva en la competició.

Art. 6. Ordre d'actuació

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que es realitzarà, com a mínim, 3 dies abans de la competició a la seu designada.

S'establirà de forma decreixent, iniciant la competició amb la categoria de més edat en què hi hagi participació. És a dir, primer actuarà la categoria juvenil i acabarà la categoria prebenjamina.

Aquest ordre pot variar en funció de les necessitats de l'organització.

Art. 7. Organització de la competició

Els/Les esportistes es distribuiran per categories amb grups de 6 a 12 esportistes per aparell. Es realitzaran tantes subdivisions de la mateixa categoria com siguin necessàries.

En la categoria femenina en un mateix aparell de rotació no es podran col·locar esportistes de diferent nivell (A i B).

En cada aparell, hi haurà els suficients bancs o cadires per asseure's tots/es els/les esportistes i entrenadors/es de la rotació.

Els/les esportistes disposaran d'un espai específic per a l'escalfament general previ a la competició, sense tocar els aparells de la competició.

Un cop finalitzat l'escalfament general s'iniciarà la primera subdivisió de la competició fent la desfilada de cada grup que anirà directe al seu aparell d'inici de competició, saludant i presentant-se al/la Tutor/a de Joc de cada aparell.

Abans de cada rotació es disposarà d'un temps orientatiu de 3 a 5 minuts d'escalfament específic. La durada es determinarà segons el nombre d'esportistes assignats/des a barra d'equilibri, atès que és l'aparell que requereix més temps de preparació. L'escalfament de la rotació finalitzarà quan tots/es els/les esportistes que hagin de competir a barra hagin tingut l'oportunitat d'escalfar-hi. Per agilitzar-lo, cada esportista realitzarà un màxim de tres requisits de composició (RC) durant l'escalfament de barra. Aquest temps serà compartit pels aparells de la mateixa rotació.

Els aparells de salt i minitrampolí, seran jutjats pel/per la mateixa Tutor/a de joc. En el cas que la subdivisió sigui només de categoria masculina, el/la Tutor/a de Barra puntuarà l'aparell de minitrampolí.

Durant els escalfaments específics no es podrà fer l'exercici sencer de l'aparell sinó que només es podran provar els elements tant acrobàtics com gimnàstics del mateix.

REGLA 2. INSTAL·LACIONS I MATERIAL

Art. 8. Característiques de la instal·lació

Els espais on es realitzen les competicions de gimnàstica artística han de ser superfícies planes, de parquet o sintètiques, i que poden tenir una capa de pintura plàstica, poliuretà, etc., sempre que es pugui dur a terme l'esport amb normalitat.

- Pavelló cobert amb una pista de 3/3. Utilitzar 1/3 de pista per l'escalfament general de les diferents categories. La separació de la resta de la competició, s'haurà de fer baixant la cortina o col·locant altres elements separadors (bardisses, tanques, etc..)

- Capacitat mínima per 250 persones

La instal·lació on es realitzi la competició haurà d'estar proveïda de vestidors per als/a les esportistes, lavabos per al públic assistent, i també grades, cadires, o un espai similar on es pugui situar el públic i així no interfereixi en les tasques a realitzar pels/per les esportistes i els entrenadors i entrenadores.

L'entitat organitzadora haurà de disposar de taula i cadires per als/les Tutors/es de Joc, i les haurà de situar a un lloc de la pista on puguin realitzar correctament i sense interferències la seva tasca. A més, hi haurà d'haver una taula al costat de la megafonia per al comitè i l'organització.

Art. 9. Equipament tècnic

La instal·lació haurà de disposar, com a mínim, del següent equipament tècnic:

- 4 o 5 trampolins homologats (per a 1 o 2 zones de salt).

- 3 o 4 màrfegues protectores de 40 cm d'alçada × 3 m de llargada × 2 m d'amplada (per a 1 o 2 zones de salt).

- Màrfegues de 20 cm d'alçada per cobrir la zona situada sota la barra alta, així com les zones d'entrada i sortida, i 7 màrfegues primes per a la zona situada sota la barra baixa i les zones d'entrada i sortida.

- Un minitrampolí.

- Un terra de 12 × 12 m, amb separadors que permetin configurar dos espais de 12 × 6 m.

- Una barra baixa i una barra alta, amb una alçada d'entre 1 m i 1,20 m.

Aspectes organitzatius que cal tenir en compte:

- Establir un espai d'entrada i sortida de la pista per als/a les esportistes.

- Situar la taula dels/de les Tutors/es de Joc a una distància que permeti observar correctament la totalitat de l'exercici.

- Habilitar zones d'escalfament i d'espera en un lateral de la pista o en una sala independent.
- Evitar el trànsit de persones per davant o per darrere de l'àrea de competició.

Art. 10. Material

L'organització haurà de disposar del següent material:

- Equip megafonia
- Taules i cadires per als/les Tutors/es de Joc
- Fulls de puntuació dels/de les esportistes

REGLA 3. ESPORTISTES I PERSONAL TÈCNIC

Art. 11. Esportistes

11.1. Drets

Els/Les esportistes tenen dret a:

- Garantir a l'esportista el dret a ser avaluat/da de manera correcta i justa, d'acord amb les estipulacions de la normativa tècnica.
- Disposar dels aparells i material apropiat per a la competició.
- La màrfega de sortida de barra no es pot moure.
- Amb l'autorització del comitè organitzador de la competició, la gimnasta pot repetir l'exercici complet, en cas que hagi estat interromput per raons fora del seu control o responsabilitat.
- Cada esportista té dret a un temps d'escalfament: Salt: Un màxim de dos salts. Barra: 30" per gimnasta, Terra: 30" per gimnasta.
- La finalització del període d'escalfament s'indicarà per megafonia.
- Si en aquell moment l'esportista es troba sobre l'aparell, pot finalitzar l'element o seqüència començada.
- A continuació del període d'escalfament o durant la pausa de la competició, l'aparell es pot preparar però no utilitzar.
- Es podrà parlar amb l'entrenador/a durant el temps disponible després d'una caiguda de barra i entre el primer i segon salt.

11.2. Deures

Els/Les esportistes han de:

- L'esportista ha de conèixer la normativa de la seva categoria.
- A l'inici i al final de cada exercici, l'esportista ha de saludar adequadament el/la Tutor/a de Joc aixecant els dos braços.
- No pot iniciar l'exercici fins que el/la Tutor/a de Joc li faci un senyal ben visible.
- Ha de començar l'exercici dins dels 30" després del senyal del/de la Tutor/a de Joc.
- Després d'una caiguda ordinària de barra, l'esportista disposa d'un màxim de 10 segons per tornar-hi a pujar i reprendre l'exercici. Durant aquest temps es pot recuperar, posar-se magnèsia i parlar amb l'entrenador/a. En cas de caiguda aparatosa o de més gravetat, el jurat podrà autoritzar una interrupció de fins a 60 segons per valorar si l'esportista es troba en condicions de continuar, prioritzant-ne la seguretat. Si no reprèn l'exercici dins del temps màxim aplicable, aquest es donarà per finalitzat.
- Ha d'evitar qualsevol comportament indisciplinat.
- No pot abandonar la sala de competició sense notificar-ho al/la Tutor/a de Joc de l'aparell.
- No pot parlar amb els/les Tutors/es de Joc en actiu durant la competició.
- Deixar la màrfega suplementària en la posició corresponent per la recepció de la sortida, durant tot l'exercici de barra.
- Utilitzar una màrfega tova de 10 cm sobre les màrfegues de recepció bàsiques de 20 cm per les sortides de barra.
- Participar en la cerimònia de lliurament de medalles amb pantaló i jaqueta (xandall) del club.

Art. 12. Indumentària de competició

12.1. Indumentària femenina

- L'esportista haurà d'utilitzar un mallot (d'una peça que cobreix la cama fins el turmell) que no sigui transparent i que tingui un disseny elegant. També es poden utilitzar malles que cobreixin la cama completament, del mateix color que el mallot, per sota o per sobre del mateix.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues, els tirants han de tenir un mínim de 2 cm d'ample.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Les esportistes d'un equip han de portar els mallots iguals.

- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- Els embenats han de ser de color beix, o del color de la pell.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.
- Poden portar només aquells logotips, propagandes o identificadors de patrocinador que estiguin permesos en les últimes normatives de publicitat de la UCEC.
- Es permet l'ús de protectors de mans i embenats en el cos (color beix), han d'estar ben subjectes i no desmillorar l'estètica de la presentació.
- S'ha d'evitar portar mitges de compressió durant la competició.

12.2. Indumentària masculina

- L'esportista haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curts.
- Els esportistes d'un mateix equip han de portar els mallots iguals.

Art. 13. Personal tècnic

13.1. Drets

El personal tècnic té dret a:

- Assistir l'esportista o l'equip sota la seva responsabilitat durant el període d'escalfament en tots els aparells.
- Ajudar l'esportista o l'equip a preparar l'aparell per a la competició. En salt i barra, podrà preparar el trampolí i col·locar la màrfega suplementària de recepció.
- Estar present en l'aparell de barra, una vegada l'esportista ha rebut el senyal per començar, per treure el trampolí (després apartar-se de la barra immediatament).
- Assistir i assessorar a l'esportista durant el temps entremig, després d'una caiguda a la barra i entre el primer i segon salt.

13.2. Deures

El personal tècnic ha de:

- Tot entrenador/a ha de conèixer la normativa i el codi de puntuació i ha d'actuar d'acord amb les normes establertes.
- L'entrenador/a ha de lliurar l'ordre de competició dels seus equips.
- Evitar canviar l'alçada de qualsevol aparell.

- Evitar involucrar-se amb discussions amb tutors/es en actiu i/o amb altres persones fora de l'àrea durant la competició (excepte metge o delegat).

- S'ha de comportar de forma justa i esportiva durant tota la competició, evitant qualsevol altre comportament indisciplinat o abusiu. (veure les deduccions per infraccions i comportament antiesportiu).

- No pot parlar directament amb l'esportista, fer senyals, cridar o animar durant l'exercici.

- Evitar endarrerir la competició, obstaculitzar la visió dels/les Tutors/es de Joc o interferir en els drets de qualsevol altre/a esportista.

- No pot reclamar al/a la Tutor/a de Joc sobre la nota de l'exercici.

- Col·laborar en el bon funcionament de la competició.

Nombre de tècnics/ques permesos en l'àrea de competició:

- Es permetrà la presència d'un/a tècnic/a per equip. En el cas d'esportistes que no formin part d'un equip, es permetrà la presència d'un/a tècnic/a responsable.

REGLA 4. ORGANITZACIÓ I TUTORS/ES DE JOC

Art. 14. Comitè Organitzador

14.1 Funcions:

Correspon al Comitè Organitzador:

- Decidir les dates i seus de les competicions.

- Proporcionar les instal·lacions, equipament tècnic i material per a la competició.

- Elaborar els ordres de sortida.

- Sol·licitar els/les Tutors/es de joc necessaris/es pel correcte desenvolupament de la jornada.

- Elaborar i publicar les classificacions.

- Vetllar pel correcte desenvolupament de l'activitat.

- Com a màxim responsable, resoldre qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

14.2 Recomanacions:

Com a mesura preventiva i de seguretat, es recomana que els Consells Esportius que organitzin competicions de gimnàstica artística disposin, sempre que sigui possible, d'un/a fisioterapeuta o d'un equip mèdic durant el transcurs de la jornada, amb l'objectiu d'atendre qualsevol incidència o urgència que pugui produir-se durant la competició.

Aquesta presència sanitària haurà d'estar clarament identificada i accessible per a les entrenadores i l'organització durant tota la durada de l'activitat.

Art. 15. Tutors/es de Joc

15.1 Deures:

Els/Les Tutors/es de Joc han de:

- Haver participat i superat amb èxit el curs de tutors/es de joc realitzat per la UCEC.
- Haver participat en el reciclatge de Tutors/es de Joc de l'any en curs.
- Arribar 30 minuts abans de l'inici, a la zona de competició.
- Participar a la reunió de tutors/es de joc abans de la competició, amb el/la Tutor/a de Joc responsable.
- Utilitzar l'uniforme establert per la UCEC.
- Preparar a consciència els aparells designats.
- Portar els fulls de puntuació necessaris, així com la normativa tècnica i els exercicis.
- Avaluar cada exercici amb celeritat, objectivitat i ètica, evitant retardar innecessàriament la jornada i, en cas de dubte, donar el benefici a la gimnasta.
- El/la tutor/a és l'únic/a i absolut/a responsable de la seva nota.
- Registrar el contingut complet de l'exercici en anotació simbòlica.
- Avaluar el màxim contingut de l'exercici (nota D) i aplicar les corresponents deduccions per: faltes generals, faltes d'execució específiques de l'aparell i de presentació artística (nota E).
- Realitzar les deduccions d'execució en dècimes de punts: 0.10, 0.30, 0.50, 0.80.
- Facilitar un registre personal per escrit de les seves avaluacions de tots els exercicis.
- Guardar els seus fulls de puntuació durant tot el curs per si hi ha alguna reclamació.

REGLA 5. SISTEMA DE PUNTUACIÓ I CRITERIS GENERALS D'AVALUACIÓ

Art. 16. Avaluació dels exercicis

16.1 Càlcul de la nota final:

- La nota final en cada aparell es calcula utilitzant dues notes separades, la nota D i la nota E. (D+E=Nota Final)

16.2 Contingut de la nota D:

- Nota D: Els requisits de composició de cada aparell i categoria.
  - ✓ Categoria femenina A i B: 6 requisits amb un valor de 1.00 punt cadascun, sumant un total de 6.00 punts.
  - ✓ Categoria masculina: 6 requisits amb un valor de 1.00 punt cadascun, sumant un total de 6.00 punts.
  - ✓ Salt en totes les categories: Valor de cadascun dels salts.

16.3 Contingut de la nota E:

- Nota E: Les deduccions per faltes generals, faltes d'execució específica de cada aparell i presentació artística.
  - ✓ Amb la perfecció en l'execució, combinació i presentació artística, la gimnasta pot obtenir una nota de 10.00 punts.
  - ✓ Les deduccions per errors d'execució i artístic es sumen i després es resten de 10.00 punts per determinar la Nota E.

16.4 Enllaços directes:

- Són aquells en què els elements es realitzen sense interrupció o detenció dins d'una sèrie gimnàstica o acrobàtica.

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Categoria: **Prebenjamí** Modalitat: **Femenina** Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt No bloquejar el cost durant el salt No controlar la recepció amb semi flexió de cames Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm Carrera de 10 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** des del trampolí realitzar un salt en extensió a caure amb els dos peus a la punta de la barra **2.SG:** Salt en extensió - salt a caure amb un peu i seguit passo la cama davant (progressió de Sissonne) **3.Gir:** Des de preparació de gir ½ gir passé i seguir ½ gir relevé (mateix costat) **4.Element Individual:** Llançament de cames, en relevé, endavant (dreta i esquerra, mínim a 90º) **5.Equilibri:** Àngel 2", mínim 90º **6.Sortida:** Salt en extensió a la punta de la barra		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços Recolzar els talons entremig dels llançaments de cames Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 c/v 0,30 0,10	Barra baixa Un trampolí Una passada de barra Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:**Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ gir i tombarella enrere **2.Serie acrobàtica 2:** Roda, roda **3.Passatge de dansa:** Galop - galop **4.Salt individual:** Gambada **5.Element individual:** Vertical (pujar i baixar) **6.Gir:** Des de preparació de gir ½ gir passé i seguir ½ gir relevé (mateix costat)		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge +1 c/v 0,30 v.element +1 v.element +1	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

esportcat Generalitat de Catalunya

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Categoria: **Benjamí** Modalitat: **Femenina** Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, marcant la posició de recepció, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrfega, amb el cos bloquejat **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure de genolls sobre la màrfega i posició bloquejada de cos Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí No controlar la recepció amb semi flexió de cames Posició incorrecta del cos, braços i cames No bloquejar el cos durant el salt i la vertical Espatlles avançades a la vertical No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de les dues màrfegues de recepció: 40 cm Carrera de 10 m. Màx.
		12,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Amb 3 passos, batuda amb els dos peus al trampolí salt en extensió a caure a la punta de la barra **2.SG:** Galop - salt en extensió **3.Gir:** 1. Des de preparació de gir ½ gir passé i seguir ½ gir relevé (mateix costat) 2. Gir de 360º **4.Element individual:** 1. Sissonne 2. Gambada **5 Equilibri:** 1. Àngel 2", per sobre dels 90º 2. Vertical mínim 45º **6.Sortida:** Salt en extensió amb ½ gir per la punta de la barra		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços Només una passada de barra Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v. de l'element +1 v. de la SG +1 c/v 0,30 v. de l'element +1	Barra baixa Un trampolí Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus **2.Serie acrobàtica 2:** Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere **3.Passatge de dansa:** Gambada - galop **4.Salt individual:** Sissonne **5.Element individual:** Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) **6.Gir:** Gir de 360º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v. de l'element +1 v. de l'element +1	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Aleví** Modalitat: **Femenina** Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un o dos trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 80 cm Carrera de 20 m. Màx.
		12,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Realitzar un impuls a passar la cama directament a la posició de cavallet **2.SG:** 1. Gambada - galop 2. Salt en extensió - Sissonne **3.Gir:** 1. Des de preparació de gir ½ gir passé i seguir ½ gir relevé (mateix costat) 2. Gir de 360º **4.Element individual:** Tombarella a posició d'esquadra a mantenir 2'' **5 Equilibri:** Vertical mínim 45º **6.Sortida:** Roda		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços Només una passada de barra Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v. de la SG+1 c/v 0,30 0,50 v.element +1	Barra mitjana (1 m) Un trampolí (opcional) Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Rondada, salt, quarta **2.Serie acrobàtica 2:** Vertical pont d'una cama, roda, vertical tombarella **3.Passatge de dansa:** Gambada - galop amb ½ gir **4.Salt individual:** 1. Salt agrupat amb ½ gir 2. Cadireta des de peus junts **5.Element individual:** 1. Remuntat d'una cama 2. Tic-tac **6.Gir:** Gir de 360º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.linia/passatg +1 c/v 0,30 v. de l'element +1 v.element +1	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat) Temps: 1' Espai: **12 x 12**
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

UCEC
Unió de Consells Esportius DE CATALUNYA

Categoria: **Infantil** Modalitat: **Femenina** Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un o dos trampolins Alçada de la màrfega de recepció: 1,20 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC **2.SG:** 1. Salt amb dos peus obrint cames en split – Sissonne 2. Gambada - Sissonne **3.Gir:** Gir de 360º **4.Element individual:** 1. Tombarella endavant a la posició dempeus (rodada) 2. Roda **5.Equilibri:** 1. Vertical cames juntes, mínim 20º 2. Vertical cames obertes a 180º (cama a 115º respecte la barra) **6.Sortida:** 1. Roda 2. Rondada		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins de la SG Agafar tombarella per sota Manca de ritme en els enllaços No ajuntar les cames a la roda o rondada Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v. de la SG +1 v.element +1 c/v 0,30 0,50 v. element +1	Barra alta (1,20 m) Un trampolí (opcional) Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 1' a 1'10'' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** 1. Rondada, salt, quarta 2. Rondada, salt, quinta (braços estirats) **2.Serie acrobàtica 2:** Vertical pont d'una cama, roda, remuntat (sense pas entremig) **3.Passatge de dansa:** Gambada - gambada **4.Salt individual:** 1. Galop amb gir de 360º 2. Cadireta ½ gir des de peus junts 3. Tirón **5.Element individual:** 1. Paloma d'una cama 2. Paloma de dues cames **6.Gir:** Gir de 360º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1 v.element +1	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Cadet** Modalitat: **Femenina** Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció:120 cm Carrera de 20 m. Máx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC **2.SG:** Un enllaç amb dos elements de dansa diferents un d'ells amb obertura a 180º **3.Gir:** Gir de 360º **4.Element individual**: 1. Tombarella endavant a la posició dempeus (rodada) 2. Roda 3. Remuntat a una cama **5.Equilibri:** lliure **6.Sortida:** 1. Rondada 2. Paloma		Sense entrada Agafar tombarella per sota La manca d'un element La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços No ajuntar les cames a la rondada o paloma Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v.element +1 v. de la SG +1 c/v 0,30 0,50 v.element +1	Barra alta (1,20 m) Un trampolí (opcional) Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Rondada, salt, quinta (braços estirats) **2.Serie acrobàtica 2:** Paloma d'una cama, roda amb repulsió dels braços **3.Passatge de dansa:** Tirón - gambada **4.Salt individual:** Un salt gimnàstic amb gir de 180º (no salt en extensió) **5.Element individual:** 1. Roda, remuntat 2. Remuntat, Flic flac (els dos elements d'una cama) **6.Gir:** Gir de 540º	0	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG rtura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1 v.element +1	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Categoria: **Juvenil** Modalitat: **Femenina** Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció:120 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC **2.SG:** Un enllaç amb dos elements de dansa diferents un d'ells amb obertura a 180º **3.Gir:** Gir de 360º **4.Element individual:** Un element acrobàtic sense vol **5.Equilibri:** Lliure **6.Sortida:** 1. Rondada 2. Paloma		Sense entrada Agafar tombarella per sota La manca d'un element La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços No ajuntar les cames a la rondada o paloma Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v.element +1 v. de la SG +1 c/v 0,30 0,50 v.element +1	Barra alta (1,20 m) Un trampolí (opcional) Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Rondada, salt, quinta (braços estirats) **2.Serie acrobàtica 2:** Paloma d'una, paloma d'una o dues cames **3.Passatge de dansa:** Un enllaç de dos salts, un d'ells amb split de 180º des de una cama **4.Salt individual:** Un salt gimnàstic amb gir de 360º **5.Element individual:** Un element acrobàtic lliure **6.Gir:** Gir mínim de 540º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1 v.element +1	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Prebenjamí** Modalitat: **Femenina** Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí Realitzada més d'un bot sobre el trampolí Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt No controlar la recepció amb semi flexió de cames Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 1,00 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm Carrera de 10 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Des del trampolí pujar amb un peu a la punta de la barra **2.SG:** Salt en extensió - salt en extensió **3.Gir:** Des de preparació de gir, avançar la cama passant per passé, seguit d'un relevé sobre els 2 peus, a mantenir 2" i ½ gir **4.Element individual:** Llançament de cames endavant flexionades, angle de 90º (dreta i esquerra) **5.Equilibri:** Àngel 2", a l'horitzontal **6.Sortida:** Salt en extensió a la punta de la barra		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins d'un enllaç La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v. d'enllaç +1 v. de la SG +1 c/v 0,30	Barra baixa Un trampolí Una passada de barra Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 35" a 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Tombarella endavant a la posició de gatzoneta, tombarella endavant a la posició dempeus **2.Serie acrobàtica 2:** Roda lateral, seguit ajunto peus i rodo enrere a tocar amb els peus a terra, pujo, Roda **3.Passatge de dansa:** Doble pas - galop **4.Salt individual:** Salt en extensió amb ½ gir **5.Element individual:** Tombarella endavant seguit d'una obertura (espagat frontal, dreta, esquerra o sapo) **6.Gir:** Des de preparació de gir, avançar la cama passant per passé, seguit d'un relevé sobre els 2 peus, a mantenir 2" i ½ gir		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Benjamí** Modalitat: **Femenina** Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cos bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt No bloquejar el cost durant el salt No controlar la recepció amb semi flexió de cames Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm Carrera de 10 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Des del trampolí realitzar un salt per pujar amb els dos peus a la punta de la barra **2.SG:** Salt a caure amb un peu (progressió sissonne) - galop **3.Gir:** Des de preparació de gir ½ gir passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) **4.Element individual:** Llançament de cames, endavant mínim 90º (dreta i esquerra) **5.Equilibri:** Àngel 2", mínim a 90º **6.Sortida:** Salt en extensió amb ½ gir a la punta de la barra		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins d'un enllaç La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços Només una passada de barra Baixar relevé entremig dels llançaments Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v. d'enllaç +1 v. de la SG +1 c/v 0,30 0,50 c/v 0,10	Barra baixa Un trampolí Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Tombarella endavant, salt ½ gir, tombarella enrere **2.Serie acrobàtica 2:** Roda, roda **3.Passatge de dansa:** Galop - galop **4.Salt individual:** Gambada **5.Element individual:** Vertical tombarella a la posició dempeus **6.Gir:** Preparació de gir ½ gir passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1 v.element +1	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Aleví** Modalitat: **Femenina** Nivell: **B**

SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, marcant la posició de recepció, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrfega, amb el cos bloquejat **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure de genolls sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí fins 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt i la vertical fins 0,50 Espatlles avançades a la vertical fins 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de les dues màrfegues de recepció: 40 cm Carrera de 10 m. Màx.
		2,00	**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Realitzar un impuls per realitzar un recolzament facial i seguidament passar la cama a la posició de cavallet **2.SG:** 1. Galop - salt en extensió 2. Sissonne - galop **3.Gir:** Des de preparació de gir ½ gir passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) **4.Element individual:** 1. Llançament de cames endavant mínim a 90º en relevé (dreta i esquerra) **5.Equilibri:** 1. Àngel 2" mínim a 90º 2. Vertical a 45º **6.Sortida:** 1. Salt en extensió 2. Roda		Sense entrada v.entrada +1 La manca d'un element v.element +1 La manca d'un element dins d'un enllaç v.enllaç +1 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Només una passada de barra 0,50 Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics v.element +1 Baixar relevé entremig dels llançaments c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra mitjana (1 m.) Un trampolí (Opcional) Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Vertical tombarella, salt en extensió, tombarella endavant **2.Serie acrobàtica 2:** Roda, roda amb repulsió dels braços **3.Passatge de dansa:** Gambada - galop **4.Salt individual:** Salt en extensió amb gir de 360º **5.Element individual:** Vertical pont d'una o dues cames **6.Gir:** Gir de 360º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0.50 La manca d'un element v.element +1 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+1 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Passos de ball entremig SG v.element +1 Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics v.element +1 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat) Temps màxim: 1' Espai: **12 x 12**
		6,00	**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Infantil** Modalitat: **Femenina** Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 80 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC **2.SG:** 1. Galop - galop 2. Sissonne - galop **3.Gir:** Gir de 360º **4.Element individual:** Tombarella a posició d'esquadra a mantenir 2" **5.Equilibri:** 1. Àngel 2", per sobre de 90º 2. Vertical mínim a 45º **6.Sortida:** 1. Roda 2. Rondada		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins d'un enllaç La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços No ajuntar les cames a la sortida de la Roda Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v.enllaç +1 v. de la SG +1 c/v 0,30 0.50 v.element +1	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí (Opcional) Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Rondada, salt, tombarella enrere **2.Serie acrobàtica 2:** Roda, roda, vertical tombarella **3.Passatge de dansa:** Gambada - galop amb ½ gir **4.Salt individual:** Un salt gimnàstic lliure, amb o sense gir, excepte el salt en extensió i el salt en extensió de 180º. No pot coincidir amb cap salt ja realitzat al passatge de dansa. **5.Element individual:** 1. Vertical pon d'una o dues cames 2. Quarta **6.Gir:** Gir de 360º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element+1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1 v.element +1	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Cadet** Modalitat: **Femenina** Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un o dos trampolins Alçada de la màrfega de recepció: 1,20 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1. Entrada:** Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC **2. SG:** Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (no salt en extensió) **3. Gir:** Gir de 360º **4. Element individual:** Un element acrobàtic sense vol **5. Equilibri:** Lliure **6. Sortida:** 1. Roda 2. Rondada		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins d'un enllaç La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaço No ajuntar les cames a la sortida de la Roda Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v.element +1 v. de la SG +1 c/v 0,30 0,50 v.element +1	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí (Opcional) Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1. Sèrie acrobàtica 1:**Rondada, salt, quarta **2. Sèrie acrobàtica 2:** 1. Roda, roda, vertical tombarella 2. Paloma d'una cama, roda amb repulsió de braços **3. Passatge de dansa:** Gambada - gambada **4. Salt individual:** Un salt gimnàstic amb gir de 180º (no salt en extensió) **5. Element individual:** 1. Paloma 2. Quinta 3. Remuntat **6. Gir:** Gir de 360º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Categoria: **Juvenil** Modalitat: **Femenina** Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCECC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 1,20 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
BARRA	**1.Entrada:** Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC **2.SG:** Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (no salt en extensió) **3.Gir:** Gir de 360º **4.Element individual:** Un element acrobàtic sense vol **5.Equilibri:** Lliure **6.Sortida:** 1. Rondada 2. Paloma		Sense entrada La manca d'un element La manca d'un element dins d'un enllaç La manca d'un element dins la SG Manca de ritme en els enllaços Només dues passada de barra Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	v.entrada +1 v.element +1 v.element +1 v. SG +1 c/v 0,30 0,50 v.element +1	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí (Opcional) Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**
TERRA	**1.Serie acrobàtica 1:** Rondada, salt amb ½ gir i tombarella endavant **2.Serie acrobàtica 2:** Paloma d'una cama, roda amb repulsió de braços **3.Passatge de dansa:** Un enllaç de dos salts, un d'ells amb split de 180º des de una cama **4.Salt individual:** Un salt gimnàstic amb gir de 360º **5.Element individual:** Element acrobàtic lliure **6.Gir:** Gir de 360º		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços Passos de ball entremig SG Obertura menor a 45º en els salts gimnàstics Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia/passatge+1 c/v 0,30 v.element +1 v.element +1	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Prebenjamí** Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt No bloquejar el cost durant el salt No controlar la recepció amb semi flexió de cames Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm Carrera de 10 m. Màx.
		2,000		**10,00**	**Total 12,00 punts**
MINITRAMPOLÍ	Salt sense carrera Es pot escollir entre les opcions: 1. Impuls des del Minitrampoli i realitzar un salt en extensió i cos bloquejat 2. Impuls des del Minitrampoli i realitzar un salt agrupat Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços Realitzar el moviment de braços incorrecte Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt Posició incorrecta en la recepció del salt Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 fins 0,50 0,50 0,50	Un minitramp Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
TERRA	**1. Serie acrobàtica 1:** Tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ i tombarella enrere **2. Serie acrobàtica 2:** Roda, roda **3.Flexibilitat:** Tombarella endavant a posició de sapo, mantenir 2" **4.Força:** Pujar genolls recolzant mans al terra (pollo) **5.Equilibri:** Mantenir la posició de bloqueig 2" (planxa) **6.Element individual:** vertical		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins una línia acrobàtica La manca de ritme en els enllaços Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.linia+1 c/v 0,30	Música de fons o d'ambient Temps màxim: 45" Espai: 12 x 6
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Benjamí** Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrfega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat. **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure de genolls sobre la màrfega i posició bloquejada de cos Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí No controlar la recepció amb semi flexió de cames Posició incorrecta del cos, braços i cames No bloquejar el cost durant el salt i la vertical Espatlles avançades a la vertical No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de les dues màrfegues de recepció: 40 cm Carrera de 10 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,0 punts**
MINITRAMPOLÍ	Salt amb carrera Es pot escollir entre les opcions: 1. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt agrupat 2. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt de carpa oberta Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços Realitzar el moviment de braços incorrecte Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt Posició incorrecta en la recepció del salt. Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 fins 0,50 0,50 0,50	Un minitramp Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm. Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
TERRA	**1. Serie acrobàtica 1:** Roda amb repulsió de braços, junto peus, tombarella enrere **2. Serie acrobàtica 2:** Vertical tombarela, salt, tombarella **3.Flexibilitat:** Tombarella endavant seguit d'una obertura (espagat frontal, dreta, esquerra o sapo) a mantenir 2" **4.Força:** Desde posició "x" baixar a stalder **5.Equilibri:** Planxa seguit de planxa lateral a mantenir 2" **6.Element individual:** Tres passos de carrera, salt amunt seguit de un salt amb una tombarella (tombarella saltada)		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica La manca de ritme en els enllaços Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v linia+1 c/v 0,30	Música de fons o d'ambient Temps màxim: 50" Espai: 12 x 6
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

Categoria: **Aleví**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un o dos trampolins Alçada de la màrfega de recepció: 80 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,0 punts**
MINITRAMPOLÍ	Salt amb carrera Es pot escollir entre les opcions: 1. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt de carpa oberta 2. Batuda amb els dos peus al minitrampolí flic-flac endavant Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb el moviment de braços Realitzar el moviment de braços incorrecte Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt Posició agrupada incorrecta Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50	Un minitramp Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm. Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
TERRA	**1. Serie acrobàtica 1:** Rondada, salt, quarta **2. Serie acrobàtica 2:** Roda, roda, vertical tombarella **3.Flexibilitat:** Vertical tombarella seguit d'una obertura (espagat frontal, dreta, esquerra o sapo) a mantenir 2" **4.Força:** Pujar a vertical desde peus junts i doblegats seguit, baixar controladament fins a quedar de genolls **5.Equilibri:** Planxa seguit de planxa lateral i per últim planxa boca amunt, a mantenir 2" **6.Element individual:** Peix		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica La manca de ritme en els enllaços Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.linia+1 c/v 0,30	Música de fons o d'ambient Temps màxim: 1' Espai: **12 x 12**
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

UCEC
Unió de Consells Esportius DE CATALUNYA

Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un o dos trampolins Alçada de la màrfega de recepció: 1,20 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
MINITRAMPOLÍ	Salt amb carrera Es pot escollir entre les opcions: 1. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt de carpa tancada 2. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt de peix 3. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt mortal Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb el moviment de braços Realitzar el moviment de braços incorrecte Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt Posició carpada incorrecta Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50	Un minitramp Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm. Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
TERRA	**1. Serie acrobàtica 1:** 1. Rondada, salt, quarta 2. Rondada, salt, quinta **2. Serie acrobàtica 2:** paloma d'una cama, roda amb repulsió de braços **3.Flexibilitat:** Espagat frontal seguit d'espegat d' una cama a mantenir 2" en cada un **4.Força:** Pujar a vertical desde camas obertas i seguit baixar a stalder controladament. **5.Equilibri:** Mantenir la posició de preperació de molí 2" **6.Element individual:** 1. Paloma 2. Peix		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica La manca de ritme en els enllaços Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia+1 c/v 0,30	Música de fons o d'ambient Temps màxim: 1' a 1'15'' Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

UCEC
Unió de Consells Esportius DE CATALUNYA

Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció:120 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
MINITRAMPOLÍ	Salt amb carrera Es pot escollir entre les opcions: 1. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt de cadireta 2. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt mortal 3. Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un barani Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No realitzar la tècnica dels braços per sota Realitzar el moviment de braços incorrecte Posició incorrecta del cos, els braços i les cames Manca d'extensió del cos Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 fins 0,50 fins 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un minitramp Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm. Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
TERRA	**1. Serie acrobàtica 1:**Paloma de dues cames, tombarella **2. Serie acrobàtica 2:** Rondada, salt, quinta **3.Flexibilitat:** Desde la posició "x" baixar a espagat a mantenir 2" (espagat frontal, dreta, esquerra) **4.Força:** Olimpica desde la posició "x" **5.Equilibri:** Quarta llarga, seguit de posició de preparació de molí a mantenir 2" **6.Element individual:** Element acrobàtic lliure		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica La manca de ritme en els enllaços Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia+1 c/v 0,30	Música de fons o d'ambient Temps màxim: d'1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Categoria: **Juvenil**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
SALT	Es pot escollir entre les opcions: **1.**Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. **2.**Entrada de ½ gir (180º) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfega. Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		**Primer vol** No coordinació de braços i cames en l'avantsalt No realitzar la tècnica dels braços per sota **Recolzament** Posició incorrecta del cos, braços i cames Espatlles avançades Recolzament prolongat **Segon vol** Alçada insuficient Genolls flexionats Manca de posició de barca **Recepció** No mantenir la posició de barca en la Paloma No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció:120 cm Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
MINITRAMPOLÍ	Salt amb carrera Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt lliure amb un màxim d'un gir de rotació (no salt en extensió) Es realitzaran dos salts, puntuarà el millor salt		No realitzar la tècnica dels braços per sota Realitzar el moviment de braços incorrecte Posició incorrecta del cos, els braços i les cames Manca de rotació del cos Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	0,50 fins 0,50 fins 0,50 fins 0,50 0,50	Un minitramp Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm. Carrera de 20 m. Màx.
		2,00		**10,00**	**Total 12,00 punts**
TERRA	**1. Serie acrobàtica 1:** Rondada, salt amb ½ gir, peix **2. Serie acrobàtica 2:** 1. Rondada, salt, quinta 2. Rondada, flic-flac enrere **3.Flexibilitat:** Espagat a mantenir 2" (espagat frontal, dreta, esquerra), seguit pujo a la posició "x" **4.Força:** Olímpica (desde stalder o desde posició "x") **5.Equilibri:** Desde planxa, pujo els genolls fins la vertical **6.Element individual:** Element acrobàtic lliure		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica La manca d'un element La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica La manca de ritme en els enllaços Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	c/v 0,50 c/v 0,50 v.element +1 v.línia+1 c/v 0,30	Música de fons o d'ambient Temps màxim: d'1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00		**10,00**	**Total 16,00 punts**

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Aparell opcional

Barra fixa iniciació

Modalitat:

Masculina

*L'ús d'aquest aparell és provisional, i queda a criteri del consell organitzador incorporar-lo o no en cada competició.

PREBENJAMÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
1	Elevar cames flexionades cap el pit i mantenir 2" (mínim 90°) seguidament, tornar a baixar cames controladament.	1	No mantenir posició 2"	NO RC + 1	• Opcional Trampolí
2	Elevar cames flexionades i passar-les entre braços i mantenir 2", seguidament tornar a baixar cames controladament.	1	Desequilibris o descontrol corporal	Fins a 0,50	• Altura de la barra fixa 1,30
3	Dominada mantenir 2" (es permet l'ajuda de l'entrenador per pujar a la dominada).	1	Ajuda del entrenador/a	0,3	
4	Vol enrere, vol endavant.	1	Ajut amb els peus a la banda per passar cames	0,5	
5	Vol enrere i deixar-se anar per darrera a recepcionar.	1	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC		
	Total valor exercici	**5**	**Total penalitzacions**	**10**	**TOTAL 15,00 PUNTS**

BENJAMÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
1	Elevar cames a mitja planxa i mantenir 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament.	1	No mantenir posició 2"	NO RC + 1	• Opcional Trampolí
2	Elevar cames flexionades i passar-les entre els braços fins a posició horitzontal estirades mantenir 2", seguidament tornar a passar les cames fins la posició inicial.	1	Desequilibris o descontrol corporal	fins a 0,50	• Altura de la barra fixa 1,30
3	Dominada mantenir i canvi a posició a vela; seguidament tornar a baixar cames controladament. (es permet l'ajuda de l'entrenador).	1	Ajuda del entrenador/a	0,3	
4	Presa de vol, vol enrere, vol endavant.	1	Ajut amb els peus a la banda per passar cames	0,5	
5	Vol enrere i deixar-se anar per darrera a recepcionar, amb peus junts sobre la màrfega.	1	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC		
	Total valor exercici	**5**	**Total penalitzacions**	**10**	**TOTAL 15,00 PUNTS**

UCEC
Unió de Consells Esportius

Aparell opcional

Barra fixa iniciació

Modalitat:
Masculina

ALEVÍ

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALORS	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
1	Elevar cames a planxa i mantenir 2", seguidament, tornar a baixar cames controladament.	1	No mantenir posició 2"	NO RC + 1	● Opcional Trampolí
2	Elevar Cames flexionades i passar-les entre els braços fins a posició estesa. (volta canària per sota la barra) mantenir 2", seguidament tornar a passar les cames fins la posició inicial.	1	Desequilibris o descontrol corporal	Fins a 0,50	● Altura de la barra fixa 1,30
3	Posició de vela manteniment 2"	1	Ajut amb els peus a la banda per passar cames	0,5	
4	Volta canària des de peus junts per sobra la barra al recolzament	1	Ajuda del entrenador/a en la volta canària	Fins a 0,50	
5	Bascular enrere amb un petit enlairament per la sortida	1	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC		
	Total valor exercici	**5**	**Total penalitzacions**	**10**	**TOTAL 15,00 PUNTS**

INFANTIL

1	Elevar cames a ½ planxa i mantenir 2", seguidament, pujar a planxa i mantenir 2" tornar a baixar cames controladament.	1	No mantenir posició 2"	NO RC + 1	● Altura de la barra fixa 1,30
2	Volta canària des de peus junts per sobra la barra al recolzament.	1	Desequilibris o descontrol corporal	fins a 0,50	
3	En posició de bloqueig caminar amb les mans tres passos cap el dret i tres cap a l'esquerra.	1	Ajuda del entrenador en la volta canària	NO RC + 1	
4	Volta endavant controlada per baixar a vela, marcar posició i tornar enrere a la posició de bloqueig.	1	Volta canària des d'un peu	0,5	
5	Bascular enrere amb un petit enlairament per la sortida	1	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC		
	Total valor exercici	**5**	**Total penalitzacions**	**10**	**TOTAL 15,00 PUNTS**

UCEC
Unió de Consells Esportius de Catalunya

Aparell opcional

Barra fixa iniciació

Modalitat: **Masculina**

CADET

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALORS	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
1	Dominada mantenir 2"; canvi a posició a vela i manteniment 2" seguidament tornar a baixar cames controladament.	1	No mantenir posició 2"	NO RC + 1	● Altura de la barra fixa 1,30
2	Elevar cames flexionades cap el pit i mantenir 2" (mínim 90°) seguidament, canvi a presa supina + canvi a presa prona.	1	Desequilibris o descontrol corporal	fins a 0,50	
3	Volta canària.	1	Ajuda del entrenador en la volta canària	NO RC + 1	
4	Volta endavant controlada per baixar lentament a planxa i mantenir la posició 2".	1	Volta canària des d'un peu Ajut amb els peus a la banda per passar cames	0,5 0,5	
5	Passar cames flexionades entre els braços fins a posició estesa, (volta canària per sota la barra) mantenir 2". Deixar-se anar i recepcionar.	1	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC		
	Total valor exercici	5	**Total penalitzacions**	10	**TOTAL 15,00 PUNTS**

JUVENIL

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALORS	PENALITZACIONS		ESPECIFICACIONS
1	Elevar cames flexionades cap el pit i mantenir 2" (mínim 90°) seguidament, canvi a presa supina i dominada pujar a baixar 2".	1	No mantenir posició 2"	NO RC + 1	● Altura de la barra fixa 1,30
2	Elevar cames flexionades i passar-les entre els braços fins a posició de vela mantenir 2"; baixar a la posició estesa mantenir 2", seguidament tornar a passar les cames fins la posició inicial.	1	Desequilibris o descontrol corporal	fins a 0,50	
3	Presa de vol, (extensió ombro davant, bloqueig darrera) dominada.	1	Ajut amb els peus a la banda per passar cames	0,5	
4	Volta canària.	1	Volta canària des d'un peu	0,5	
5	Bascular enrere amb un petit enlairament per la sortida.	1	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC		
	Total valor exercici	5	**Total penalitzacions**	10	**TOTAL 15,00 PUNTS**

Art. 17. Faltes i penalitzacions generals

Criteris d'aplicació de les penalitzacions: l'ajuda no permesa de l'entrenador/a comporta el no reconeixement del RC i una deducció d'1,00 punt. Quan l'ajuda estigui expressament permesa per a un element de més dificultat o de nova incorporació, es reconeixerà el RC i s'aplicarà únicament la deducció específica de 0,50 punts. Les dues penalitzacions no s'acumulen per una mateixa ajuda.

En els enllaços o sortides amb caiguda, el criteri general és No RC i una deducció d'1,00 punt, amb les excepcions de reconeixement del RC que prevegin les taules tècniques segons l'element i el nivell.

17.1 Faltes de la nota E:

Penalitzacions generals	**Penalització**
Flexió de braços o genolls	c/v fins 0,50
Separació de cames o genolls	c/v fins 0,30
Cames creuades durant els elements amb gir	c/v 0,10
Insuficient alçada dels elements	c/v fins 0,30
Desviació de la direcció recta	c/v 0,10
Vacil·lació durant l'execució dels elements	c/v 0,10
Intent d'element, però sense fer-lo (carrera buida)	c/v 0,30
Posició del cos i/o de les cames en elements (no dansa):	
▪ Alineació del cos	c/v 0,10
▪ Peus no estirats / relaxats	c/v 0,10
▪ *Split* insuficient en elements acrobàtics (sense vol)	c/v fins 0,30
Manca de requisits tècnics en elements de dansa (posició del cos)	c/v fins 0,50
Precisió (clara posició de començament i de final)	c/v 0,10
Sortida molt a prop de l'aparell (barra)	0,30
Faltes en la recepció (tots els elements incloses les sortides): Si no hi ha caiguda, la deducció màxima en la recepció no podrà superar de 0,80 punts	
▪ Cames separades en la recepció	c/v 0,10
▪ Moviments addicionals de braços	0,10
▪ Pèrdua d'equilibri	c/v fins 0,30
▪ Passos extres, petit salt	c/v 0,10
▪ Pas o salt molt gran (més que l'ample de les espatlles)	c/v fins 0,30
▪ Falta de postura del cos	c/v 0,30
▪ Gatzoneta fonda	c/v 0,50
▪ Fregar/tocar els aparells/màrfega amb les mans però sense caiguda	c/v 0,30
▪ Recolzament amb 1 o 2 mans a la màrfega o aparell	c/v 1,00
▪ Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfega	c/v 1,00
▪ Caiguda a sobre o contra l'aparell	c/v 1,00
▪ Falta de recepció dels elements amb els peus primer	c/v 1,00

17.2 Faltes de composició (nota D):

Penalitzacions NF	Penalitzacions
Enllaç o sortida amb caiguda (barra i terra)	No RC + 1,00
Recepció d'un element, no es realitza amb els peus primer o en la posició establerta.	c/v No RC + 1,00
Manca de presentació davant el/la Tutor/a de Joc (abans o després de l'exercici)	0,30
No intent de l'element	0,50
Ajuda de l'entrenador/a en qualsevol aparell	0,50
	No RC + 1,00
Presència no permesa d'un/a entrenador/a	0,50
Manca d'un element	No RC + 1,00
Manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa	No RC + 1,00
Irregularitats en els aparells:	
▪ Modificar l'alçada dels aparells sense autorització	0,50
▪ Col·locació del trampolí sobre superfície no permesa	0,50
▪ Utilització de màrfegues suplementàries no permeses	0,50
▪ Moure la màrfega suplementària de recepció durant l'exercici de barra	0,50
Comportament de l'esportista:	
▪ Mallots no idèntics entre els/les esportistes d'un mateix equip	0,30
▪ Indumentària incorrecta (mallot, joies, color dels embenats, leggins)	0,30
▪ Utilitzar protectors incorrectes o antiestètics.	0,30
▪ Competir en ordre de pas incorrecte (individual/equip)	1,00
▪ Endarreriment o interrupció de la competició injustificats	0,30
▪ Conducta antiesportiva	0,30
▪ Permanència no autoritzada a la zona de l'aparell	0,30
▪ Parlar amb els/les tutors/es en actiu durant la competició	0,30
Cronòmetre	
▪ Excedir-se en el temps d'escalfament després de l'avís	0,30
▪ No començar l'exercici dins dels 30 segons posteriors al senyal del/de la Tutor/a de Joc.	0,30
▪ Començar l'exercici sense el senyal del/la Tutor/a	No vàlid
▪ Excedir-se més de 60"en el temps entremig després d'una caiguda de barra	Exercici finalitzat +0,30
Comportament de l'entrenador/a:	
▪ Conducta antiesportiva (en tota la competició)	1r cop amonestació., 2n cop expulsió
▪ Endarreriment o interrupció injustificada de la competició	1,00 a l'esportista
▪ Parlar amb els/les Tutors/es de joc en actiu durant la competició	1,00 a l'esportista
▪ Dirigir-se als/les Tutors/es de joc mostrant gravacions dels exercicis.	Expulsió zona de competició
▪ Realitzar gravacions amb el telèfon mòbil dins l'àrea de competició.	1r cop amonestació, 2n cop expulsió

Art. 18. Reconeixement dels elements tècnics

Per reconèixer els requisits de composició (RC), es requereixen les característiques tècniques específiques establertes per a cada element.

En l'execució general dels elements, el reconeixement del RC dependrà de la finalització en la posició establerta per a cada aparell, element i nivell. Quan la posició final reglamentària no sigui una recepció sobre els peus, es tindrà en compte la posició específica prevista per a l'element.

18.1 Tots els aparells

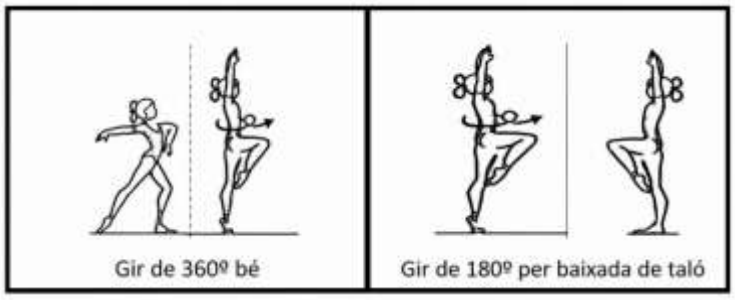
- Posicions del cos:
  - *a) Agrupada*: menys de 90º en els angles dels malucs i dels genolls en els elements de dansa.
  - *b) Carpada*: menys de 90º en l'angle dels malucs en elements de dansa.

- Caigudes en la recepció (elements que requereixen una recepció sobre els peus):
  - *a)* Quan es contacta primer amb els peus en la recepció, es reconeix el RC.
  - *b)* Quan no es contacta primer amb els peus, es considera caiguda i no es reconeix el RC, sens perjudici de les penalitzacions aplicables.

18.2 Barra d'equilibri i terra

- Reconeixement del gir en elements de dansa:
  - a) El gir s'ha de completar exactament; en cas contrari, no es reconeixerà el RC.
  - b) La posició de les espatlles i dels malucs és decisiva. En cas contrari, es reconeixerà un element diferent.

- Consideracions pels girs:
  - a) Els girs s'han de realitzar sobre la punta del peu.
  - b) S'ha de mantenir una figura estable i ben definida durant tot el gir.
  - c) En els girs sobre una cama que requereixen que la cama lliure es mantingui en una posició específica, aquesta posició s'ha de mantenir durant tot el gir.
  - d) Els graus de rotació es determinen en el moment en què baixa el taló de la cama de recolzament; en aquest moment, el gir es considera finalitzat.

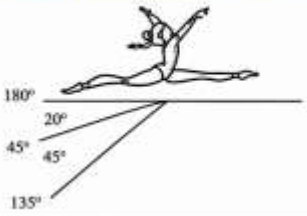


- Salts amb gir:
  - a) Si falten 30º o més per completar de gir, no es reconeixerà el RC.

- Definició dels salts:
  - a) Impuls amb un peu i recepció amb l'altre peu o amb dos peus (gambada, volada, galop).
  - b) Impuls amb un peu i recepció amb el mateix peu o amb dos peus (gambada amb canvi).

c) Impuls amb dos peus i recepció amb un o dos peus (sison, agrupat, cadireta, carpa).

- Requisits per a la separació de cames (split)

Per la falta de graus en la separació de cames (split)	
Salts: Insuficient split (180º) ▪ > 0º a 20º deducció 0.10 ▪ > 20º a 45º deducció 0.30 ▪ > 45º no RC	

- Salt agrupat amb o sense gir:

Requisits	
▪ Angle de malucs - menys de 90º ▪ Genolls per sobre de l' horitzontal	

Penalitzacions		
 Genolls a l'horitzontal -0.10	 Genolls per sota de l'horitzontal -0.30	 Angle de maluc/ genoll > 135º No RC

- Galop amb o sense gir:

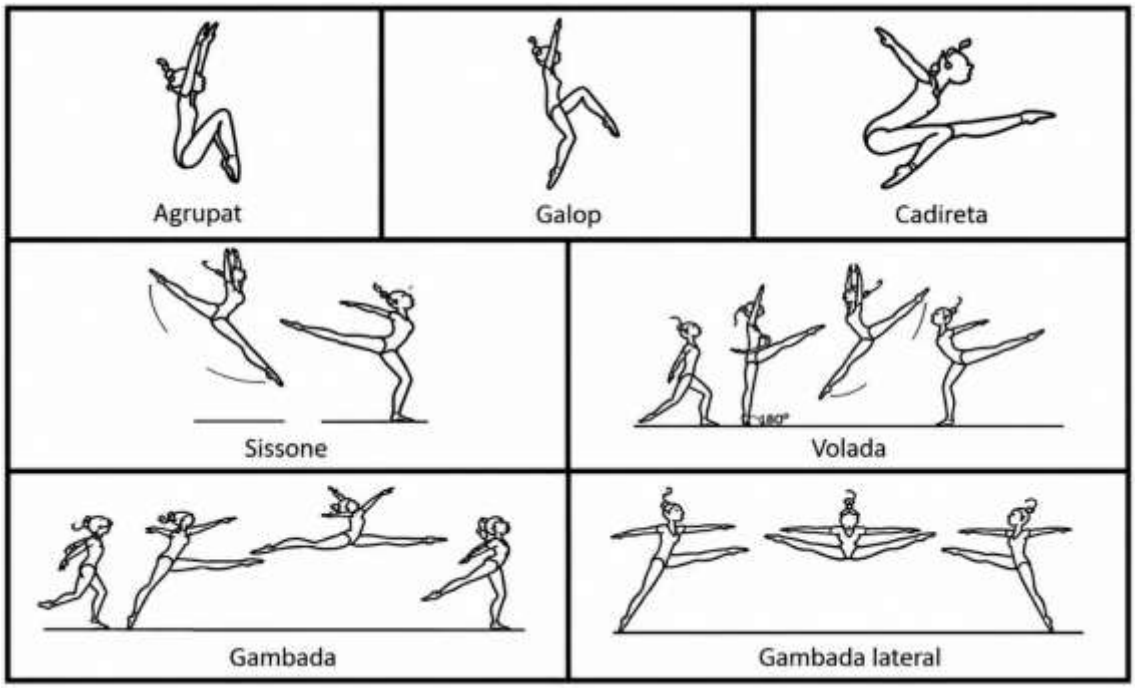
Requisits	
▪ Cames alternades ▪ Genolls per sobre l'horitzontal ▪ Avaluar la posició més baixa del genoll	

Penalitzacions		
 Una o dues cames a l'horitzontal -0.10	 Una o dues cames per sota de l'horitzontal -0.30	 Angle de maluc >135º No RC

Requisits	
• Angle de malucs - menys de 90º • Cama en extensió per sobre de l'horitzontal • Genolls junts	

Penalitzacions		
Cama en extensió a la horitzontal -0.10 Separació de genolls -0.10	Cama en extensió per sota de l'horitzontal -0.30	Angle de maluc >135º No RC

Art. 19. Recull de salts per barra i terra



REGLA 6. APARELLS I EXERCICIS

Art. 20. Salt

20.1 Generalitats:

L'esportista realitzarà dos salts d'acord amb els requisits establerts per a la seva categoria. Puntuarà el millor dels dos salts.

- La longitud de la carrera estarà determinada segons la categoria i es mesurarà des de la part frontal de la màrfega d'impulsió fins al punt d'inici de la carrera:

  d) Distància 10m. Prebenjamí A i B i masc. Benjamí fem A i B i masc. i Aleví fem B.

e) Distància 25 m. tota la resta de categories.

f) El salt comença amb la carrera, l'arribada i l'impuls al trampolí amb dos peus.

g) Tots els salts de mans s'han de realitzar amb repulsió de les dues mans sobre l'inici de la màrfega de salt.

h) Després de rebre el senyal de la tutora la gimnasta iniciarà el seu salt.

i) Les fases del salt que s'avaluen són:
   1. Primer vol
   2. Repulsió
   3. Segon vol
   4. Recepció

20.2. Deduccions específiques de l'aparell de salt:

- Nota D

Deduccions de la Nota Final

Penalitzacions NF	Penalització
- Longitud de la carrera no apropiada per la categoria	0,50 punts
- Recolzament en la repulsió d'una sola mà a la màrfega	2,00 punts
- Carrera sense realitzar el salt	1,00 punt
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer o part del cos	Salt nul
- Quan els dos salts son nuls.	3,00 punts

Penalitzacions línia de passadís	Penalització
- Recepció o pas fora o amb una part del peu/ma.	0,10 punts
- Recepció o pas fora amb dos peus/mans o part del cos.	0,30 punts

- Nota E

Penalitzacions d'execució	Penalització
- No coordinar la batuda amb els dos peus al trampolí	0,50 punts
- Posició incorrecta del cos, braços i cames	fins 0,50 punts
- No bloquejar el cos durant el salt	0.50 punts
- No controlar la recepció amb semi flexió de cames	fins 0.50 punts
- Descoordinació de braços i cames en l'avant salt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota (entrada al trampolí)	0.50 punts
Primer vol: - Descoordinació de braços i cames en l'avant salt - No realitzar la tècnica de braços per sota - Angle de malucs - Cos arquejat - Genolls flexionats - Separació de cames o genolls	 fins 0.50 punts 0.50 punts fins 0.30 punts fins 0.30 punts fins 0.50 punts fins 0.30 punts

Repulsió:	
- Recolzament alternatiu de mans	fins 0.30 punts
- Angle d'espatlles	fins 0.30 punts
- No passar per la vertical en la paloma i mig gir	fins 0.30 punts
- Braços flexionats	0.50 punts
- Recolzament prolongat	0.50 punts
Segon vol:	
- Alçada	fins 0.50 punts
- Separació de cames	fins 0.30 punts
- Genolls flexionats	fins 0.50 punts
- Insuficient posició en extensió	fins 0.30 punts
- Alineació del cos, amb o sense recolzament de mans	fins 0.30 punts
- No realitzar la posició de barca en la Paloma	fins 0.50 punts
- Col·locació de les espatlles i els malucs en el 1/2 gir	fins 0.50 punts
Recepció:	
- No mantenir la posició de barca	0.50 punts
- No caure en la posició de ½ gir	0.50 punts fins
- Longitud insuficient	0.50 punts
- Dinamisme insuficient	0.10 punts
- Desviació del passadís	0.30 punts

20.3. Especificació del salt:

Aquest salt es considera un únic element, tot i que està format per dues fases consecutives que s'han d'executar de manera contínua i sense interrupcions.

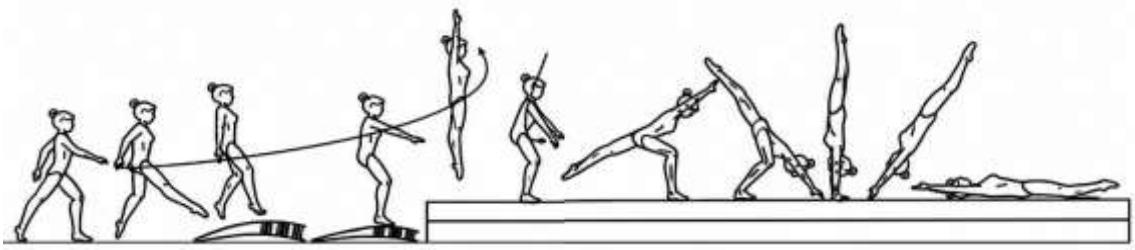
En la primera fase, l'esportista realitza una cursa prèvia i una batuda amb els dos peus sobre el trampolí per executar un salt vertical, amb el cos completament estirat i els braços alineats al costat de les orelles. Aquesta fase finalitza amb una recepció controlada sobre la màrfega, en semiflexió de cames, demostrant el control de l'aterratge.

Un cop l'esportista demostra el control de la recepció, ha de continuar el moviment alliberant una cama i projectant el cos i els braços endavant per arribar a una posició de vertical, amb el cos totalment alineat, les cames estirades i juntes.

La sortida de la vertical s'ha de realitzar de forma bloquejada, mantenint el cos completament alineat i estirat, i finalitzar amb una caiguda controlada sobre l'esquena en posició tancada, sense adoptar en cap moment la posició de barqueta.

L'execució s'ha de presentar com una única acció tècnica, sense passos intermedis, salutacions, pauses o trencaments entre les dues fases.

Es considerarà salt nul si l'esportista, entre la primera i la segona fase, realitza un o més passos, s'estira completament (saludant) abans d'iniciar la vertical o adopta una posició de barqueta al finalitzar la vertical.



Art. 21. Barra

21.1. Aspecte artístic:

- ***Composició:*** La composició d'un exercici a la barra d'equilibri es basa en el vocabulari de moviments de l'esportista i en la coreografia d'aquests elements en relació amb la barra, incorporant variacions de ritme, força i cadència dels moviments.

  La composició ha de buscar l'equilibri entre:

  - ✓ els elements de dansa;
  - ✓ els elements acrobàtics;
  - ✓ la coreografia.

  La combinació d'aquests elements ha de permetre crear una fluïdesa contínua i un conjunt cohesionat**.**

  Una composició ben estructurada ha d'incloure:

  - ✓ canvis de nivell (alt i baix);
  - ✓ canvis de direcció (endavant, endarrere i lateral);
  - ✓ canvis de ritme i temps;
  - ✓ moviments i transicions creatives.

  Aquests aspectes determinen **QUÈ** presenta l'esportista durant l'exercici.

- ***Ritme i temps:*** El ritme i el temps de l'exercici (velocitat i cadència) han de ser variats, alternant moviments més dinàmics amb altres de més lents, però mantenint sempre la continuïtat de l'exercici i evitant interrupcions innecessàries.

  Les transicions entre moviments i elements han de ser suaus i fluides. Cal evitar:

  - ✓ les parades innecessàries;
  - ✓ els moviments preparatoris prolongats abans dels elements.
  - ✓ L'exercici no s'ha de presentar com una successió d'elements desconnectats.

- ***Presentació artística:*** La presentació artística es manifesta quan l'esportista demostra creativitat, seguretat en l'execució, estil personal, correcció tècnica i varietat de ritmes, transformant una composició ben estructurada en una actuació artística.

  Aquests aspectes determinen **COM** ho presenta l'esportista durant l'exercici.

21.2. Generalitats:

L'avaluació de l'exercici comença amb la impulsió des del trampolí o la màrfega. No es permet la utilització de suports addicionals sota el trampolí.

- ***Entrades:*** Si, en el primer intent d'entrada, l'esportista toca el trampolí o l'aparell:

  - ✓ s'aplicarà una deducció d'1,00 punt de la nota E;
  - ✓ haurà de començar l'exercici;
  - ✓ no obtindrà el valor del requisit de composició (RC) corresponent a l'entrada.

  Es permetrà un segon intent d'entrada si, en el primer intent, l'esportista no ha tocat ni el trampolí ni l'aparell. En aquest cas, s'aplicarà una deducció d'1,00 punt de la nota D**.**

- ***Temps de l'exercici:*** La durada de l'exercici a la barra d'equilibri no podrà superar el temps màxim establert per a cada categoria.

  - ✓ El/la Tutor/a de Joc començarà a cronometrar l'exercici en el moment en què l'esportista realitzi la impulsió des del trampolí o la màrfega, i aturarà el cronòmetre quan l'esportista toqui la màrfega en finalitzar l'exercici.

  - ✓ Si la recepció de la sortida coincideix amb la finalització del temps màxim establert, no s'aplicarà cap penalització.

  - ✓ En cas de superar el temps màxim establert, s'aplicarà una deducció de **0**,10 punts sobre la nota final (NF).

- ***Elements realitzats després del temps límit:*** Els elements realitzats després del temps límit seran reconeguts i avaluats pel/per la Tutor/a de Joc.

- ***Temps de caiguda:***

  - ✓ El període de caiguda s'acaba quan l'esportista torna a impulsar-se a la màrfega per pujar a la barra.

  - ✓ En cas de caiguda ordinària, l'esportista disposa de 10 segons per reprendre l'exercici. En cas de caiguda aparatosa o de més gravetat, el jurat podrà autoritzar fins a 60 segons per valorar si pot continuar, prioritzant-ne la seguretat. Els dos terminis corresponen a supòsits diferents i no constitueixen un únic termini amb penalització automàtica a partir del segon 10.

  - ✓ El/La Tutor/a de Joc comença a cronometrar quan l'esportista està sobre els seus peus després de la caiguda.

  - ✓ No es necessari saludar al/la Tutor/a després d'una caiguda.

  - ✓ Després que l'esportista hagi pujat a la barra se segueix cronometrant a partir del primer moviment per continuar l'exercici.

  - ✓ Si l'espostista no reprèn l'exercici dins del termini màxim que correspongui al tipus de caiguda (10 segons en caigudes ordinàries o fins a 60 segons en caigudes aparatoses autoritzades), l'exercici es considera finalitzat.

21.3. Deduccions específiques de l'aparell:

Cada categoria haurà de realitzar obligatòriament 6 requisits de composició (RC) en l'exercici de barra.

- Nota D

Modalitat I nivell	Valor dels requisits de composició	Nota D màxima
Femenina – nivell A	1,00 punt x 6 RC	6,00 punts
Femenina – nivell B	1,00 punt x 6 RC	6,00 punts
Masculina	1,00 punt x 6 RC	6,00 punts

- Nota E

  La nota E inclou les deduccions corresponents a la presentació artística, la composició i les faltes específiques de l'aparell.

Presentació artística i composició	Penalització
- **Presentació artística insuficient durant tot l'exercici**: ▪ Postura deficient del cos (cap, espatlles, tronc) ▪ Amplitud insuficient (màxima elongació dels moviments) ▪ Amplitud insuficient en balancejos i llançament de cames. ▪ Treball deficient de peus: o Peus no estesos/relaxats/girats cap a dintre. o Treball pobre en relevé.	0,10 punts 0,10 punts 0,10 punts 0,10 punts 0,10 punts
- **Ritme i temps:** ▪ Variació insuficient del ritme i del temps en els moviments. ▪ Presentació de l'exercici complet com una successió d'elements i moviments desconnectats.	0,10 punts 0,10 punts
- **Composició:** - Entrada sense VD, es reconeixen totes. - Ús insuficient de tot l'aparell: ▪ Manca de moviments laterals (no VD) ▪ Manca d'una combinació de moviments/elements a prop de la barra amb una part del cos (incloent-hi cuixa, genoll o cap) en contacte amb la barra; no és necessari que sigui un element	0,10 punts 0,10 punts
- Ús unilateral dels elements: ▪ Més de ½ gir sobre dos peus amb les cames estirades durant tot l'exercici.	0,10 punts

Penalitzacions específiques de l´aparell	Penalització
- Ritme deficient en els enllaços (RC)	c/v 0,10 punts
- Preparació excessiva: ▪ Ajust: passos sense coreografia i moviments innecessaris ▪ Balanceig excessiu de braços abans dels elements de dansa. ▪ Pausa (aplicar els 2 segons) ▪ Recolzament addicional d'una cama contra la superfície lateral de la barra. ▪ Agafar-se a la barra per evitar una caiguda.	c/v 0,10 punts c/v 0,10 punts c/v 0,10 punts 0,30 punts 0,50 punts

21.4. Anotacions:

- ***Caigudes en elements acrobàtics i de dansa:*** Perquè s'atorgui el requisit de composició (RC), l'esportista haurà de tornar a la barra amb els peus o l'espatlla, segons l'element realitzat.

  ✓ Amb recepció sobre la barra amb un o dos peus, o en la posició establerta, s'atorga el RC.

- ✓ Sense recepció sobre la barra amb un o dos peus, o sense assolir la posició establerta, no s'atorga el RC**.**

- Posicions de manteniment:
  - ✓ Les posicions de manteniment s'han de mantenir 2'' si així ho indica el RC.
  - ✓ Si l'element no es manté 2" en la posició establerta, no s'atorga el RC.

- Elements específics:
  - ✓ Recolzament transversal: Les mans col·locades juntes amb moviments acrobàtics endavant i endarrere – Correcte (verticals, tombarelles, vertical pont i remuntat i sortides).
  - ✓ Recolzament lateral: Les mans col·locades lateralment amb una màxima separació d'espatlles – Correcte (roda, roda d'un braç, rondada i sortides).

Art. 22. Terra

22.1. Aspecte artístic:

- Presentació Artística

  Una presentació artística és aquella en la que l'esportista demostra la seva habilitat per transformar el seu exercici de terra, des d'una composició ben estructurada en una presentació artística. Al fer-ho, l'esportista ha de demostrar una gran fluïdesa coreogràfica, art, expressivitat ,musicalitat i tècnica perfecta.

  El principal objectiu és crear i presentar una composició artística i gimnàstica única i ben equilibrada combinant els moviments del cos i l'expressió de l'esportista, en harmonia amb el tema i el caràcter de la música.

- Composició i coreografia

  La composició de l'exercici de terra, es basa en el vocabulari del moviment de la gimnasta i en la coreografia d'aquests elements i moviments, és a dir, el traçat dels moviments del cos, tant gimnàstics com artístics en l'espai i temps en relació amb l'àrea de terra i en harmonia amb la música seleccionada.

  La coreografia creativa, l'originalitat en la composició dels elements i moviments, significa que l'exercici ha estat construït i s'ha executat utilitzant noves idees, formes, interpretacions i originalitat, evitant la còpia i la monotonia.

  El disseny, l'estructura i la composició de l'exercici han d'incloure:

  - ✓ una selecció rica i variada d'elements dels diferents grups;
  - ✓ canvis de nivell (alt i baix);
  - ✓ canvis de direcció (endavant, endarrere, lateral i en corba);
  - ✓ moviments, enllaços i transicions creatives i originals entre les línies acrobàtiques.

  Aquests aspectes determinen **QUÈ** presenta l'esportista durant l'exercici.

- Expressió

  L'expressió es pot definir generalment com l'actitud i la gama d'emocions que exhibeix la gimnàs tant amb la seva cara com mitjançant el cos.

Això inclou com l'esportista es presenta en general i connecta amb els/les Tutors/es de Joc i el públic, així com la seva capacitat per controlar/manejar la seva expressió durant l'execució dels moviments més difícils i complexos. És també la seva habilitat per interpretar un rol o un personatge durant la presentació. Sumat a l'execució tècnica s'han de considerar l'harmonia artística i l'elegància.

Aquest aspecte no correspon únicament a **QUÈ** realitza l'esportista, sinó també a **COM** presenta el seu exercici.

- Música

  La música ha de ser implacable, sense talls abruptes i ha de contribuir amb un sentit d'unitat de la composició i presentació general de l'exercici.

  Ha de tenir fluïdesa, i un començament i un final clars. La música escollida també ha de contribuir a ressaltar les característiques úniques i l'estil de l'esportista.

  - ✓ Musicalitat: És la capacitat de l'esportista d'interpretar la música i demostrar no només el seu ritme i velocitat, si no la seva forma, intensitat i passió.

  - ✓ La música ha de donar suport a la presentació i, mitjançant els seus moviments, l'esportista ha de transmetre el tema de la música al jurat i al públic.

22.2. Generalitats:

- Requisits per a la música

  La música de terra es lliurarà a l'administració de la competició. S'ha d'incloure la següent informació:

  - ✓ Nom de l'esportista, categoria i club.

  - ✓ Al començament de la gravació pot haver-hi una senyal o to.

  - ✓ Però no es pot dir el nom de l'esportista.

  - ✓ La veu humana es pot utilitzar com instrument musical, però sense paraules.

    - Exemple de veu humana acceptable: com instrument, taral·lejar, vocalitzar sense paraules, xiular, cants sense lletra.

    - S'accepta qualsevol música que no sigui clarament una cançó o part d'una cançó.

  - ✓ Absència de música o música amb lletra (paraules) - 1.00 p.

    - Deducció del Panel D de la Nota Final.

- Temps de l'exercici

  L'avaluació de l'exercici comença amb el primer moviment de l'esportista.
  La durada de l'exercici no ha de superar el temps màxim establert per categoria.

  - ✓ L'exercici ha d'acabar amb la música. Per temps llarg - 0.10 p

- ✓ Els elements que es realitzin després d'haver finalitzat la música, seran reconeguts (Nota -D) i avaluats (Nota E) pel/per la Tutor/a, realitzant les penalitzacions corresponents.

- Línies del terra

  Sobrepassar l'àrea de terra establerta amb qualsevol part del cos comportarà les penalitzacions següents:

Situació	Penalització
Un pas o recepció fora de la línia amb un peu	0,10 punts
Pas fora de la línia amb els dos peus o recepció amb els dos peus fora de la línia en el primer contacte	0,30 punts

- Requisits de composició

  Cada categoria ha de realitzar obligatòriament els 6 requisits de composició a l'exercici de terra.

  - ✓ Categoria femenina A i B: Valor RC 1.00p x 6 = 6.00 p
  - ✓ Categoria masculina. Valor RC 1.00 p x 6 = 6.00 p

  La sortida a terra, es considera l'última línia acrobàtica de l'exercici.

  - ✓ Sense sortida: Si només ha realitzat una sola línia acrobàtica, deducció de --0.50 p.

22.3. Deduccions específiques de l'aparell:

- Nota D

  Per a les deduccions corresponents a la nota D, vegeu el quadre de faltes de composició de la nota D de l'article 17**.**

- Nota E

  La nota E inclou les deduccions corresponents a la presentació artística, la composició i les faltes específiques de l'aparell**.**

Presentació artística i composició	Penalització
PRESENTACIÓ ARTÍSTICA	
Presentació artística insuficient durant tot l'exercici:	
- Postura pobre del cos (cap, espatlles, tronc)	0,10 punts
- Insuficient amplitud (màxima elongació dels moviments)	0,10 punts
- Treball pobre de peus: peus no estesos/relaxats/girats cap dintre	0,10 punts
- Insuficient participació de les parts del cos	0,10 punts
- Poca relació expressiva amb l'estil de la música	Fins a 0,30 punts
Presentació de l'exercici complet com una sèrie d'elements i moviments desconnectats (falta de fluïdesa)	0,10 punts
COMPOSICIÓ	
Insuficient complexitat o creativitat en els moviments:	
- Durada de tot l'exercici	0,10 punts
- Coreografia pobre a les cantonades/falta de varietat	0,10 punts
Falta de moviment tocant el terra (incloent min. tronc o cuixa, o genoll o cap)	0,10 punts
MÚSICA I MUSICALITAT	
Edició de la música: (sense començament, final o accents) • Música sense estructura	0,10 punts
Musicalitat: - Falta de sincronització entre moviment i el pols musical al final de l'exercici	0,10 punts
- Música de fons (quant l'exercici està relacionat amb la música parcialment o només al començament i al final de l'exercici)	Fins a 0,30 punts

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
PREPARACIÓ EXCESSIVA	
- Ajust (passos sense coreografia)	c/v 0,10 punts
- Balanceig excessiu de braços abans dels elements de dansa	c/v 0,10 punts
- Pausa (aplicar als 2 seg.)	c/v 0,10 punts
DISTRIBUCIÓ DELS ELEMENTS	
L'exercici comença directament amb una línia acrobàtica/element acrobàtic	0,10 punts
Línia acro subsegüent a una línia acro prèvia, feta a la mateixa diagonal, sense coreografia al mig	c/v 0,10 punts
Més d'una línia acro subsegüent	c/v 0,10 punts
L'exercici acaba amb element	0,10 punts

Art. 23. Minitrampolí

23.1. Generalitats:

L'esportista haurà de realitzar dos salts segons la seva categoria.

Els dos salts es podran executar amb el mateix element o amb elements diferents, a elecció de l'esportista. Cada salt es valorarà individualment i la nota final de minitrampolí serà la puntuació més alta dels dos salts executats.

23.2. Deduccions específiques de l'aparell

- Nota D

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
- Recolzament d'un sol peu a la màrfega	2,00 punts de la NF
- Recolzament alternatiu dels peus a la zona de batuda	2,00 punts de la NF
- Carrera tocant el trampolí o el mini trampolí sense fer el salt	Salt nul
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer quan el salt o requereix	Salt nul

- Nota E

Les faltes d'execució de l'aparell comportaran les penalitzacions següents:

Faltes generals de l'aparell	Penalització
- No coordinar la batuda amb els moviments de braços	0,50 punts
- No realitzar la tècnica dels braços per sota	0,50 punts
- No realitzar el moviment de braços correctament durant el salt	Fins 0,50 punts
- Manca d'extensió del cos	Fins 0,50 punts
- No mantenir el cos bloquejat durant el salt	Fins 0,50 punts
- Posició en extensió incorrecta	Fins 0,50 punts
- Posició agrupada incorrecta	Fins 0,50 punts
- Posició carpada incorrecta	Fins 0,50 punts
- Posició de peix incorrecta	Fins 0,50 punts
- Posició del mortal endavant agrupat incorrecta	Fins 0,50 punts
Faltes en la recepció: Si no hi ha caiguda, la deducció màxima aplicable a la recepció no podrà superar els 0,80 punts - Posició incorrecta a la recepció del salt - Cames separades a la recepció - Molt a prop del mini trampolí - Rebre ajuda de l'entrenador/a després de la recepció	 0,80 punts Fins 0,50 punts 0,10 punts Fins 0,30 punts 0,50 punts

Moviments per mantenir l'equilibri: - Moviments addicionals de braços - Moviments addicionals de tronc per mantenir l'equilibri - Pas extra, petit salt - Pas o salt molt gran (més que l'amplada d'espatlles) - Falta de col·locació del cos - Gatzoneta fonda - Recolzament d'1 o 2 mans a la màrfega/aparell - Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfega (després de posar els peus) - Caiguda sobre o contra l'aparell	0,10 punts Fins 0,30 punts 0,10 punts 0,30 punts Fins 0,30 punts 0,50 punts 1 punt 1 punt 1 punt

Art. 24. Barra fixa (iniciació)

Aquest aparell neix amb la voluntat de facilitar la introducció progressiva dels elements propis de la barra fixa, adaptats a l'edat i el nivell dels/les esportistes.

L'aparell consisteix en una barra baixa i estable, que permet treballar suspensió, balanceig i elements de força i coordinació bàsica.

- Consideracions logístiques:

L'ús d'aquest aparell és opcional, i queda subjecte a la disponibilitat del consell organitzador.

En cas de no disposar d'una barra fixa baixa, es podrà fer servir la banda inferior de les paral·leles femenines com a alternativa transitòria, sempre que aquesta sigui segura i estable.

Durant els dos propers cursos escolars (2025–2026 i 2026–2027), es considera una fase d'implementació progressiva, amb l'objectiu que tots els consells esportius, escoles i entitats puguin disposar del material i integrar aquest aparell dins les competicions masculines.

Passats aquests dos cursos escolars, es valorarà si el nou aparell ha estat adoptat de manera efectiva pels consells i entitats. En funció d'aquesta valoració, es decidirà si s'incorpora definitivament al reglament o si, per contra, es retira.

Material necessari per a l'aparell d'iniciació a la barra fixa

Per a la realització d'aquest aparell serà necessari disposar del material següent:

- Una barra fixa d'iniciació, de tipus baix, estable i sense necessitat d'estar ancorada al terra.
- En cas que el consell organitzador no disposi d'una barra fixa d'aquestes característiques, es podrà fer servir la banda inferior de les paral·leles femenines com a alternativa transitòria, sempre que aquesta sigui segura i estable.
- Alçada inicial recomanada: 1,30 metres per a totes les categories. Aquesta mesura podrà ser revisada i ajustada segons les característiques dels aparells disponibles als consells organitzadors i les necessitats tècniques dels diferents nivells.
- Màrfegues de protecció adequades, situades sota l'aparell i a la zona de recepció, per garantir la seguretat durant la pràctica i les sortides.
- Magnesia per a l'ús dels gimnastes, per tal d'afavorir una correcta adherència i seguretat durant els exercicis.

Classificació específica

L'aparell de barra fixa d'iniciació tindrà una classificació independent de la classificació general dels aparells oficials (terra, salt i minitrampolí), ja que es tracta d'un aparell opcional i de caràcter transitori.

Atès el caràcter opcional i experimental de la barra fixa d'iniciació, i les exigències específiques de força d'aquest aparell, s'hi estableixen cinc requisits de composició (RC). Per aquest motiu, la puntuació màxima és diferent de la dels altres aparells i es determina segons les graelles específiques d'aquesta normativa.

Atenent al fet que no totes les entitats ni consells esportius disposaran inicialment del material necessari, es permet que les entitats decideixin lliurement si participen o no en aquest aparell.

24.4 Deduccions específiques de l'aparell

- Nota D

Presentació artística i composició	Penalització
Manca d'un requisit	No RC + 1,00 punt
No intent d'un element	0,50 punts
Qualsevol ajuda durant l'exercici, exceptuant els elements en què s'especifica	No RC + 1,00 punt
Ajuda completa de l'entrenador/a en tots els elements	No RC + 1,00 punt

- Nota E

Faltes generals de l'aparell	Penalització
Posició incorrecta del cos en els requisits	Fins a 0,50 punts
Fregar la màrfega amb els peus	c/v 0,30 punts
No mantenir el cos bloquejat	Fins a 0,50 punts
No mantenir la posició durant 2 segons	No RC + 1,00 punt
Desequilibris o descontrol corporal	Fins a 0,50 punts
Balanceig en les posicions de manteniment	Fins a 0,50 punts
Recolzament d'un sol peu a la banda	0,50 punts
Volta canària des d'un peu	0,50 punts

FALTES EN LA RECEPCIÓ	
Si no hi ha caiguda, la deducció màxima aplicable a la recepció no podrà superar els 0,80 punts.	
Faltes en la recepció	**Penalització**
Posició incorrecta en la recepció	Fins a 0,50 punts
Cames separades en la recepció	0,10 punts
Desequilibris en la recepció	Fins a 0,50 punts

REGLA 7. CLASSIFICACIÓ, VALORS I GUARDONS

Art. 25. Sistemes de puntuació i classificació

25.1 Criteris generals

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal, cada consell esportiu podrà escollir entre els sistemes de puntuació i classificació establerts a l'apartat 2.5.3 de la Normativa General dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya (JEEC).

Art. 26. Classificació individual i per equips

26.1 Classificació individual

La classificació individual s'establirà a partir de la puntuació total atorgada pels/per les Tutors/es de Joc als/a les esportistes.

La puntuació mínima que obtindrà qualsevol esportista que realitzi l'exercici d'un aparell serà de 3,00 punts**.**

La classificació s'establirà per ordre descendent, de major a menor puntuació, dins de cada categoria i gènere.

26.2 Classificació per equips

La classificació per equips s'establirà a partir de les puntuacions obtingudes pels/per les esportistes integrants de cada equip.

Es comptabilitzaran els tres millors resultats de cada aparell de cada equip**.**

La classificació s'establirà per ordre descendent, de major a menor puntuació**.**

Art. 27. Puntuació de valors

Es valoraran les accions de foment del joc net i dels valors de l'esport que es produeixin durant la competició, d'acord amb els criteris establerts per a la valoració dels JEEC.

Es valorarà el comportament dels/de les esportistes, del personal tècnic, de les delegacions i del públic assistent.

Entre les accions i actituds subjectes a valoració i reconeixement es tindran en compte:

- el respecte envers totes les persones participants;
- el tracte adequat als/a les esportistes;
- l'ajuda i la cooperació;
- l'acceptació de les decisions;
- la gestió positiva de l'error i del resultat;
- la cura del material i de l'entorn;
- l'actitud inclusiva;
- el compliment del compromís de participació.

La valoració d'aquestes accions correspondrà a les persones responsables de la valoració dels valors de la competició.

Art. 28. Guardons

Els consells esportius hauran de lliurar, com a mínim, un diploma nominal de participació a tots/es els/les esportistes participants en els àmbits local, comarcal i intercomarcal, segons el model establert entre el Departament d'Esports de la Generalitat de Catalunya i la Unió de Consells Esportius de Catalunya (UCEC).

Es lliuraran medalles als/a les tres primers/es esportistes classificats/des i/o equips de la classificació esportiva de cada categoria i gènere.

Si escau, també es lliuraran medalles o altres reconeixements als/a les esportistes o entitats que hagin protagonitzat accions destacables relacionades amb els valors de l'esport.

Aquests guardons tindran, com a mínim, el mateix valor que els guardons corresponents als resultats esportius.

REGLA 8. INFORMACIÓ I CONSULTES TÈCNIQUES

Art. 29. Consultes tècniques i de normativa

Per a qualsevol consulta o aclariment de caràcter tècnic relacionat amb la Normativa de Gimnàstica Artística dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya, es podrà contactar amb la UCEC a través de l'adreça electrònica següent: tdjartistica@ucec.cat

Aquest canal està destinat a la resolució de dubtes relacionats amb l'aplicació i la interpretació de la normativa tècnica de gimnàstica artística.

Art. 30. Canal informatiu UCEC - Gimnàstica Artística

Amb l'objectiu de facilitar la comunicació, garantir una aplicació homogènia de la normativa i donar suport a la tasca dels/de les tècnics/ques, Tutors/es de Joc i entitats, la UCEC posa a disposició de les persones vinculades a la competició el Canal Informatiu UCEC – Gimnàstica Artística.

L'accés al canal es realitzarà mitjançant el codi QR habilitat a aquest efecte.

Aquest canal constitueix un espai de caràcter informatiu i de consulta durant tota la temporada i té les finalitats següents:

- publicar vídeos explicatius sobre la normativa tècnica i els exercicis de la temporada;
- mostrar l'execució correcta dels elements tècnics i els criteris de valoració;
- compartir aclariments i interpretacions de la normativa quan sigui necessari;
- donar resposta, de manera pública i unificada, als dubtes tècnics plantejats pels consells esportius, les entitats, els/les entrenadors/es i els/les Tutors/es de Joc;
- informar sobre actualitzacions, comunicats i altres aspectes d'interès relacionats amb la normativa de gimnàstica artística.

Les publicacions d'aquest canal tenen caràcter informatiu i complementari a aquesta normativa, amb la finalitat de facilitar una interpretació comuna dels criteris tècnics i afavorir un desenvolupament coherent de les competicions al llarg de la temporada.

Es recomana que les entitats, els/les entrenadors/es, els/les Tutors/es de Joc i la resta de persones vinculades a la competició consultin periòdicament aquest canal, com a mitjà de referència per al seguiment de la temporada i la difusió de les comunicacions tècniques oficials.