



**Consells Esportius**  
de Catalunya

# Jocs Esportius Escolars de Catalunya

## REGLAMENT DE GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

Curs 2016-2017

Exercicis per categoria i nivell

Categoria: **Prebenjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m. 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		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 p. Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 p. No bloquejar el cost durant el salt 0,50 p. No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un trampolí  - Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		<b>1,50 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	Entrada: des del trampolí realitzar un salt en extensió a caure amb els dos peus a la punta de la barra. SG: <i>Assamblé</i> i salt en extensió <i>½ gir en relevé</i> Llançament de cames, en <i>relevé</i> , <b>endavant</b> (dreta i esquerra) Àngel 2", mínim 90° Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No mantenir l'àngel 2", mínim 90° v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç + 1 p. Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. <b>Recolzar els talons en els llançaments de cames</b> fins 0,30 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra baixa Un trampolí <b>Una passada de barra</b> Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb <i>½ gir</i> i tombarella enrere 2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus 3. Passatge de dansa: galop, doble pas (x2), galop 4. Salt agrupat 5. Vertical (pujar i baixar) 6. <i>½ gir en passé</i> i seguir <i>½ gir en relevé</i> (mateix costat)	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria  Espai: 12 x 6
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m. 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		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 p. Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 p. No bloquejar el cost durant el salt 0,50 p. No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí  Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	Entrada: batuda amb els dos peus al trampolí per entrar a la posició de gatxoneta a la punta de la barra 0,50 Doble pas, <i>assamblé</i> i salt en extensió 0,50 Llançament de cames, <i>en relevé</i> , endavant i lateral (dreta i esquerra) 0,50 ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) 0,50 Àngel 2", per sobre dels 90° 0,50 Sortida: salt en extensió amb ½ gir per la punta de la barra 0,50		Els llançaments de cames per sota dels 90° v. de l'element + 1 p. No mantenir l'àngel 2" per sobre dels 90° v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. Manca de ritme en els enllaços v. d'enllaç + 1 p. <b>Manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element + 1 p.</b> <b>Recolzament dels talons en els llançaments fins 0,30 p.</b> Només una passada de barra 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	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
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus. 0,50 2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere 0,50 3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop 0,50 4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) 0,50 5. Gir de 360° 0,50 6. <i>Sissone</i> 0,50		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria  Espai: 12 x 6
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>

Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.  L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota  Es realitzaran dos salts		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 p. <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p. <b>Segon vol</b> Manca d'impulsió fins 0,80 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos fins 0,50 p. <b>Recepció</b> No realitzar la posició de barca fins 0,80 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	- Un o dos trampolí  - Alçada de la màrrega de recepció: <b>80</b> cm
			<b>1,50 p.</b>	<b>10,00 p.</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del trampolí realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet 2 SG: Doble pas, <i>assamblé</i> i salt agrupat 3. Vertical cames juntes, mínim a 45° 4. ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) 5. <i>Sissone</i> 6. Sortida: salt agrupat	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Per sota de 45° la vertical v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element + 1 p. Manca de ritme en els enllaços v. d'enllaç + 1 p. No realitzar llançament <i>assamblé</i> a 45° c/v 0,30 p. Només una passada de barra 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra mitja (1 m) Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40'' a 50'' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
			<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere. 2. Vertical pont de dues cames, roda, roda d'un braç ( <b>1r braç</b> ) 3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop amb ½ gir 4. Gir de 360° 5. Remuntat <b>d'una cama</b> 6. Salt agrupat amb ½ gir	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 p. Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v. línia/passatge+1 p. passatge de dansa c/v 0,30 p. La manca de ritme en els enllaços  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat) Temps: 1' Espai: 12 x 6
			<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>

Categoria: **Infantil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Es pot escollir entre les opcions:  <b>1.-</b> Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles  L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.  <del>2.- Entrada de paloma passant per la vertical, amb ½ gir a caure plana sobre la màrrega.</del> (suprimit)  <b>3.-</b> Mig (rondada) <b>a caure dempeus</b>  Es realitzaran dos salts que poden ser diferents		<b>Primer vol</b> fins 0,50 p. No coordinació de braços i cames en l'avantsala 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota <b>Recolzament</b> fins 0,50 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades 0,50 p. Recolzament prolongat <b>Segon vol</b> fins 0,80 p. Manca d'impulsió fins 0,50 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos <b>Recepció</b> fins 0,80 p. No realitzar la posició de barca  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un o dos trampolins  Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		<b>1,50 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi FIG 0,50 2. SG: <i>Assamblé + Sissone</i> 0,50 3. Tombarella endavant a la posició de gatxoneta 0,50 4. a) Vertical cames juntes, mínim 20° 0,50 b) Roda 5. Gir a 360° 0,50 6. Sortida: a) roda sobre una mà, caiguda a dos peus. <b>1a mà</b> 0,50 b) rondada amb mans a la punta de la barra		Per sota de 20° a la vertical v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins de la sèrie gimnàstica v. de la sèrie + 1 p. Agafar tombarella per sota 0,50 p. Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p. Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. <b>No ajuntar les cames a la Roda o Rondada</b> fins 0,30 p. Només una passada de barra 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 50" a 1' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt, quarta (braços estirats) 0,50 2. Vertical pont d'una cama, roda, remuntat (sense pas entremig) 0,50 3. Passatge de dansa: gambada, galop, gambada (Split 180°) 0,50 4. Gir de 360° 0,50 5. a) Paloma d'una cama 0,50 b) Paloma de dues cames 0,50 6. a) Galop amb 360° b) Cadireta mig gir c) Carpa mig gir		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 p. Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. <b>Braços flexionats a la quarta</b> fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>



Categoria: **Cadet - Juvenil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Es pot escollir entre les opcions: <b>1.-</b> Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles  L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. <del><b>2.-</b> Entrada de paloma passant per la vertical, amb ½ gir a caure plana sobre la màrrega.</del> (suprimit) <b>3.-</b> Mig (rondada) <b>a caure dempeus</b>		<b>Primer vol</b> fins 0,50 p. No coordinació de braços i cames en l'avantsala 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota <b>Recolzament</b> fins 0,50 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades 0,50 p. Recolzament prolongat <b>Segon vol</b> fins 0,80 p. Manca d'impulsió fins 0,50 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos <b>Recepció</b> fins 0,80 p. No realitzar la posició de barca  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un o dos trampolí  Alçada de la màrrega de recepció:120 cm
	Es realitzaran dos salts que poden ser diferents	<b>1,50 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi FIG 0,50 2. SG: Gambada, galop 0,50 3. a) Tombarella endavant a la posició dempeus 0,50 b) Roda c) <del>roda transversal</del> (suprimit) d) Remuntat <b>a una cama</b> e) Tic Tac 4. Vertical cames juntes, mínim 10° 0,50 5. Gir a 360° 0,50 6. Sortida: a) Rondada 0,50 b) Paloma		Per sota de 10° a la vertical v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'enllaç + 1 p. Parada en esquadra a la tombarella v. de l'element + 1 p. Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Només una passada de barra 0,50 p. No ajuntar les cames a la rondada <b>o paloma</b> 0,30 p. <b>Agafar la tombarella per sota</b> 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i <b>salt cames obertes (Split 180°)</b> 0,50 2. Vertical pont d'una cama, roda i quinta (braços estirats) 0,50 3. Passatge de dansa: gambada, <i>fouetté</i> amb ½ gir, volada (Split 180°) 0,50 4. Gir de 540° 0,50 5. a) Vertical amb ½ gir ( 2 canvis) 0,50 b) Quinta ½ <b>gir a peus junts</b> 0,50 c) Flic flac – <b>parat – d'una cama</b> 6. a) Gambada lateral (Split 180°) b) <i>Tiron</i>		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 p. Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. No realitzar 2 canvis a la vertical amb ½ gir v. de l'element + 1 p. <b>Flexionar els braços en la quinta</b> fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		<b>3,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 13,00 punts</b>

Categoria: **Prebenjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m. 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 màrrega.  Es realitzaran dos salts		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 p. Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 p. No bloquejar el cost durant el salt 0,50 p. No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	Des del trampolí pujar amb els dos peus a la punta de la barra Pas i salt en extensió ½ gir en <i>relevé</i> Llançament de cames, endavant <b>estirades</b> (dreta i esquerra) Àngel 2", mínim a l'horitzontal Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No mantenir l'àngel 2" v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç + 1 p. Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra baixa Un trampolí Una passada de barra Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 35" a 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella enrere a gatxoneta – tombarella enrere a recolzar amb cames obertes. 4. Passatge de dansa: galop, galop 5. <i>Assemblé</i> – salt en extensió 6. Gir 180° en <i>relevé</i>	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Flexionar els braços a la tombarella fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria  Espai: 12 x 6
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m. 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 màrrega.  Es realitzaran dos salts		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 p. Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 p. No bloquejar el cost durant el salt 0,50 p. No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	Pujar sobre un peu a la punta de la barra <i>Assamblé</i> i salt en extensió $\frac{1}{2}$ gir en <i>passé</i> i seguir $\frac{1}{2}$ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) Llançament de cames, enrere (dreta i esquerra) amb la planta del peu Àngel 2", <b>90° mínim</b> Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No mantenir l'àngel 2" v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç + 1 p. Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Només una passada de barra 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, roda, tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella enrere a gatxoneta i tombarella enrere a recolzar amb cames obertes. 4. Passada de dansa: galop, galop 5. Gambada ( <b>Split 180°</b> ) 6. $\frac{1}{2}$ gir en <i>passé</i> i seguir $\frac{1}{2}$ gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Flexionar els braços a la tombarella fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>



Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS	
<b>SALT</b>	Cursa de 10 m. Triar una de les dues opcions: 1.- 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. 2.- Salt agrupat  Es realitzaran dos salts		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 semiflexió de cames  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	0,50 p. fins 0,50 p. 0,50 p. fins 0,50 p.	Un trampolí  Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>	
<b>BARRA</b>	1.- Entrada: des del trampolí, opcional, realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet. 2.- Llançament de les cames endavant, <i>en relevé</i> , (dreta i esquerra) 3.- ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) 4. <b>Galop, salt en extensió sense pas</b> 5. Àngel 2", a 90° 6. Sortida: salt en extensió	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No mantenir l'àngel 2" La manca d'un element La manca d'un element dins d'un enllaç Manca de ritme en els enllaços Només una passada de barra  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	v. de l'element + 1 p. v. de l'element + 1 p. v. d'enllaç + 1 p. c/v 0,30 p. 0,50 p.	Barra mitja (1 m.) Un trampolí Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, salt amb mig gir, tombarella enrere 2. Roda, roda, tombarella enrere - cames doblgades - 3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°), galop 4. Gir de 360° 5. Salt amb cames obertes (Split 180°) – anterior posterior - 6. Vertical tombarella, salt en extensió, tombarella endavant	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal 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  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	c/v 0,50 p. v. de l'element + 1 p. v. línia/passatge+1 p. c/v 0,30 p.	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat)  Espai: 12 x 6
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>	

Categoria: **Infantil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 p. <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p.	Un <b>o dos</b> trampolins  Alçada de la màrrega de recepció: <b>80 cm</b>
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Segon vol</b> Manca d'impulsió fins 0,80 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos fins 0,50 p. <b>Recepció</b> No realitzar la posició de barca fins 0,80 p.	
	Es realitzaran dos salts		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,30 p.</b>		<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1.- Entrada: <del>des del recolzament facial</del> , saltar a passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra	0,30	No mantenir l'àngel 2" <b>per sobre 90°</b>	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2.- Llançament de cames endavant i enrere (dreta i esquerra) <b>en relevé</b>	0,30	La manca d'un element	
	3.- ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	0,30	La manca d'un element dins d'un enllaç	
	4.- Doble pas, <i>assamblé</i> , <i>sissonne</i>	0,30	Manca de ritme en els enllaços	
	5. Àngel 2", <b>per sobre de 90°</b>	0,30	Només una passada de barra	
	6. Sortida: salt carpat	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,80 p.</b>		<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere	0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'10" Espai: 12 x 12
	2. Vertical pont de dues cames, vertical i tombarella	0,30	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt	
	3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°), galop		La manca d'un element	
	4. Gir 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o	
	5. Galop de 180°	0,30	passatge de dansa	
	6. Vertical pont d'una cama, roda, roda	0,30	La manca de ritme en els enllaços	
		0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,80 p.</b>		<b>Total 11,80 punts</b>

Categoria: **Cadet i Juvenil**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles  L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota  Es realitzaran dos salts		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 p. <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p. <b>Segon vol</b> Manca d'impulsió fins 0,80 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos fins 0,50 p. <b>Recepció</b> No realitzar la posició de barca fins 0,80 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
			<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>
<b>BARRA</b>	1.- Entrada: <del>des del recolzament facial</del> , saltar a passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra 2.- Vertical mínim a 45° 3.- <i>Sissone</i> , <i>sissone</i> 4.- Gir 360° 5. Àngel 2", <b>per sobre de 90°</b> 6. Sortida: rondada, mans a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	No arribar la vertical a 45° v. de l'element + 1 p. No mantenir l'àngel 2" <b>per sobre 90°</b> v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç + 1 p. Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Només dues passada de barra 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
			<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i quarta 2. Vertical pont d'una cama, roda, roda (sense pas al mig) 3. Passatge de dansa: gambada, doble ples, gambada (Split 180°) 4. Galop amb 360° 5. Gir 360° 6. Roda, remuntat d'una cama (sense pas al mig)	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 p. Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
			<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>

Categoria: **Prebenjamina**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Cursa de 10 m.  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 màrrega.  Es faran dos salts		No coordinar la batuda amb els dos peus al trampolí 0,50 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt fins 0,50 p. No bloquejar el cos durant salt 0,50 p. No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		<b>1,50 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,50 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical</b> Impuls des del minitrampolí i realitzar un salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles i el cos bloquejat per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada.  <i>Es realitzaran dos salts</i>		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 p. Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 p. Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 p. Posició incorrecta en la recepció del salt. 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un minitrampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ i tombarella enrere. 2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus. 3. Salt agrupat 4. Vertical (pujar i baixar) 5. Tombarella endavant a posició de sapo 2" 6. Àngel 2"	0,50 0,50 0,30 0,50 0,30 0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 p. No mantenir l'àngel i el sapo 2" v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. enllaç+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música opcional  Temps màxim: 45"  Espai: 12 x 6
		<b>2,40 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

Categoria: **Benjamina**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Cursa de 10 m.  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 màrrega.  Es faran dos salts		No coordinar la batuda amb els dos peus al trampolí 0,50 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames durant el salt fins 0,50 p. No bloquejar el cos durant salt 0,50 p. No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt vertical</b> Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles i el cos bloquejat per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada.  Cursa de 10 m.  <b>Es realitzaran dos salts</b>		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 p. Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 p. Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 p. Posició incorrecta en la recepció del salt. 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un minitrampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Roda, roda, vertical tombarella endavant a la posició dempeus 0,50 2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere. 0,50 3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra) 0,30 4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X" 0,50 5. Tombarella endavant a la posició sapo 2" 0,30 6. Àngel 2" 0,30		No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 p. Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. enllaç+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música opcional  Temps màxim: 45"  Espai: 12 x 6
		<b>2,40 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,40 punts</b>



Categoria: **Alevina**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles		<b>Primer vol</b> Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 p.	Un trampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p.	
	Es faran dos salts		<b>Segon vol</b> Manca d'impulsió fins 0,80 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos fins 0,50 p.	
			<b>Recepció</b> No realitzar la posició de barca 0,50 p.	
		<b>2,00 p.</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
			<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt agrupat</b> Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega		No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 p. Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 p. Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 p. Posició agrupada incorrecta 0,50 p.	Un minitrampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Cursa de 10 m.		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
	<b>Es realitzaran dos salts</b>			
		<b>2,00 p.</b>		<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt extensió, quarta (braços estirats)	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 5 per la diagonal c/v 0,50 p.	Música opcional
	2. Roda, roda, roda d'un braç (sense pas intermig)	0,50	Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p.	
	3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra)	0,30	La manca d'un element v. de l'element + 1 p.	Temps màxim: 1'
	4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X"	0,30	La manca d'un element dins d'un enllaç v. enllaç+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	
	5. Tombarella endavant a la posició de gatxoneta i tombarella endavant a posició de sapo 2"	0,50	Flexionar els braços a la quarta fins 0,50 p.	Espai: 12 x 6
	6. Àngel 2"	0,30	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>2,40 p.</b>		<b>Total 12,40 punts</b>
			<b>10,00 p.</b>	

Categoria: **Infantil**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles  L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota  Es faran dos salts		<b>Primer vol</b> Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 p. <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p. <b>Segon vol</b> Manca d'impulsió fins 0,80 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos fins 0,50 p. <b>Recepció</b> No realitzar la posició de barca 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un o dos trampolins  Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
		<b>2,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Carpa amb cames obertes</b>  Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, obrint les cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrrega.  Cursa de 12 m.  Es realitzaran dos salts		No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 p. Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 p. Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 p. Posició agrupada incorrecta 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un minitrampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		<b>2,00 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt, quinta (braços estirats i cames juntes) 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama 0,50 3. Vertical ½ gir 0,50 4. Peix 0,30 5. Àngel 2" 0,30 6. Vertical tombarella endavant amb cames obertes, tombarella endavant a gatzoneta i vertical tombarella des de peus junts i cames semiflexionades a la posició de dempeus. 0,50		No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 p. Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Flexionar els braços a la quinta fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música opcional  Temps màxim: 1'  Espai: 12 x 12
		<b>2,40 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 12,40 punts</b>

Categoria: **Cadet i Juvenil**

 Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles		<b>Primer vol</b> Descoordinació de braços i cames en l'avantsala fins 0,50 p. No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 p.	Un trampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 m
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p.	
	Es faran dos salts		<b>Segon vol</b> Manca d'impulsió fins 0,80 p. Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos fins 0,50 p.	
			<b>Recepció</b> No realitzar la posició de barca 0,50 p.	
		<b>2,00 p.</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>Total 12,00 punts</b>
<b>MINITRAMPOLÍ</b>	<b>Salt: Peix</b>		No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 p.	Un minitrampolí  Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Salt en extensió desplaçant els talons enrere provocant la rotació del cos endavant, tot passant per la posició de vertical, a recolzar les mans a la màrrega i rodar la tombarella fins a la posició dempeus.		Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 p. Posició incorrecta del cos, els braços i les cames fins 0,50 p. Manca d'extensió del cos fins 0,50 p.	
	Cursa de 12 m.		Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 p.	
	<b>Es realitzaran dos salts</b>		Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>Total 12,00 punts</b>
		<b>2,00 p.</b>		
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes (braços estirats)	0,50	No mantenir l'àngel 2" v. de l'element + 1 p.	Música opcional  Temps màxim: d'1' a 1'10"  Espai: 12 x 12
	2. Paloma de dos, tombarella endavant	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50 p.	
	3 Vertical tombarella des de peus junts i amb les cames semiflexionades a la posició dempeus, pas, roda i roda d'un braç	0,50	Fer més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p.	
	4. Vertical mig gir	0,30	La manca d'un element v. de l'element + 1 p.	
	5. Àngel 2"	0,30	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia+1 p.	
	6. Rondada, salt carpat	0,30	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	
			Flexionar els braços a la quinta fins 0,50 p.	
		<b>2,40 p.</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>Total 12,40 punts</b>