

Categoria: **Sènior**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzarà dos salts que poden ser diferents. Puntuarà el millor salt.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampoli Alçada de la màrrega de recepció:120 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	13,00	Total 14,50 punts – 15.00 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A 2. SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents(un d'ells amb split de 180°). 3. a) Un element acrobàtic sense vol (no rodaments) 4. Angel 2'' per sobre de 90° 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No mantenir l'àngel 2'' per sobre 90° v. de l'element +0.50 La manca d'un element v. de l'element +1.00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la rondada o paloma 0,30 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'1'10 a 1'30'' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i quinta 2. Vertical pont d'una cama, roda i vertical tombarella 3. Passatge de dansa: Un enllaç de dos salts des d'una cama, un d'ells amb split de 180° 4. Gir de 360° 5. Un element acrobàtic amb o sense vol (no rodaments) 6. Un salt gimnàstic amb 360° de 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 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Composició i música lliure Temps: 1'10 a 1'30'' Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts