



COPA CEEB GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



La **Copa Ceeb de Gimnàstica Artística** és un trofeu pensat per fomentar la modalitat de Gimnàstica Artística Femenina i Masculina en edat escolar i oferir una competició amistosa i més lúdica per tancar la temporada.

Els exercicis presentats en la normativa tenen un caire més lliure per incentivar a la/el gimnasta a provar elements nous i superar-se en cada entrenament.

Volem fomentar el creixement del/la esportista, tant a nivell tècnic com personal, establint uns objectius per potenciar l'autoconfiança, el focus d'atenció i la motivació. Volem donar més importància a la bona execució de l'element per sobre de la dificultat, però sense frenar les habilitats de la/del gimnasta, ja que l'objectiu més essencial és la seva progressió com a esportista.

La Copa CEEB proporciona dos nivells de competició:

- **Nivell Escolar**
- **Nivell Promoció**

Excepció de la categoria Juvenil/Sènior Femenina i totes les categories de la modalitat Masculina que és Nivell Únic.

El **Nivell Escolar** està orientat a aquells/es gimnastes que han participat en el Consell de l'Esport Escolar en el nivell B durant l'any en curs i per aquells/es gimnastes que mai en participat en una competició oficial i volen aprofitar aquesta jornada per iniciar-se.

El **Nivell Promoció** es dirigeix a aquells/es gimnastes que han participat en el Consell de l'Esport Escolar, tant a nivell A com B, i per tots/es aquells/es gimnastes que consideren que tenen el nivell adequat per participar.

CLASSIFICACIONS

Classificació general Individual per nivell i categoria (salt, barra, terra) a els/les 3 primers/es gimnastes classificades.

Classificació per aparells per nivell i categoria (salt, asimètriques, barra i terra) a els/les 3 primers/es gimnastes classificades.

Classificació per Entitat (es sumaran les tres millors notes generals de cada entitat per nivell i categoria)

Normativa Nivell Escolar



	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:40 cm
	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.		No bloquejar el cost durant el salt 0,50 No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50	
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell.	
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada: batuda amb dos peus al trampolí per pujar amb dos peus a la punta de la barra	0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2. llançament cames endavant, en relevé, (dreta i esquerra)	0,50	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	
	3. salt gimnàstic lliure	0,50	Manca de ritme en els enllaços v. de l'element +0.30	
	4. preparació de gir elevació en relevé sobre un peu (2") acabant amb relevé sobre 2 peus (2")	0,50	Només una passada de barra 0,50	
	5. àngel (mínim horitzontal)	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
	6. Sortida: salt en extensió	0,50		
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics sense fase de vol	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música Obligatòria Espai: 12 x 6
	2.Sèrie de 2 elements acrobàtics sense fase de vol (dif RC1)	0,50	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. Passatge de dansa: galop, galop	0,50	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. ½ gir en passé	0,50	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa línia/passatge+1,00	
	5. vertical (pujar i baixar)	0,50	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. salt gimnàstic lliure	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50	Un trampolí
	Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant una vertical amb peus junts a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat.		Faltes generals i d'aparell.	Alçada de la màrrega de recepció:40 cm
	Es realitzaran dos salts			
	Puntuarà el millor salt			
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada: batuda amb dos peus al trampolí per entrar a posició d'un peu aguantar 2"	0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2. Element de manteniment sobre un peu (2") (cama lliure)	0,50	La manca d'un element dins la SG v. de l'element +1,00 Manca de ritme en els enllaços v. de la SG +1,00 Només una passada de barra v. de l'element +0.30	
	3. sèrie de 2 salts gimnàstics lliures	0,50		
	4. ½ gir passé	0,50		
	5. Salt gimnàstic diferent RC3	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
	6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir	0,50		
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (1 amb fase de vol)	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v	Música Obligatòria Espai: 12 x 6
	2. Sèrie de 3 elements acrobàtics(sense fase de vol)	0,50	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica 0,50	
	3. Passatge de dansa (mínim 1 split 180°)	0,50	La manca d'un element c/v 0,50	
	4. Gir de 360°	0,50	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v. de l'element +1,00	
	5. vertical pont endavant de dues cames a aixecar-se o marcar pont (2") posició de vela a aixecar-se	0,50	passatge de dansa línia/passatge+1,00	
	6. salt gimnàstic lliure	0,50	Faltes generals i d'aparell. c/v 0,30	
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. 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 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 Faltes generals i d'aparell.	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció:40 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada lliure 2. Sèrie de 2 salts gimnàstics lliure 3. ½ gir passé seguir amb ½ relevé 4. vertical (mínim 20°) o tombarella (es poden agafar per sota la barra) 5. salt gimnàstic lliure (dif RC2) 6. Sortida: roda (caure peus junts) o rondada	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 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 v. de l'element +0.30 Només una passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra mitjana (1m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (màxim 1 amb vol) 2. Sèrie de 3 elements acrobàtics (màxim 1 amb vol) (dif RC1) 3. Passatge de dansa (mínim 1 split 180°) 4. Gir de 360° 5. Vertical pont (d'una o dues cames) 6. salt amb ½ gir lliure	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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 v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell.	Música Lliure Temps: 1' Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **Escolar (B)**

	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. 2. Entrada de ½ gir (180º) en el 1r vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts 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 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats 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 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:80 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada lliure 2. Sèrie de 2 salts gimnàstics lliure (1 salt amb split 180º) 3. ½ gir en passé + ½ gir en passé o gir 360º 4. Element de manteniment 2" per sobre de 90º 5. un element acrobàtic sense vol (si rodament) 6. Sortida: rondada o rondada d'una mà	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 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 v. de l'element +0,30 Només una passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra alta (1,20m) 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
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol) 2.Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim1 amb vol) (dif RC1) 3. Passatge dansa (mínim 1 split 180º) 4. Gir 360º 5. remuntat endavant o enrere 6. salt extensió amb gir 360º	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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 v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell.	Música Lliure Temps: 1'a 1'15" Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **Escolar (B)**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. 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 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 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada lliure 2. Sèrie de 3 salts gimnàstics lliure (1 salt amb split 180°) 3. Gir a 360° 4. un element acrobàtic sense vol (si rodament) 5. vertical (mínim 10°) 6. Sortida: rondada o rondada d'una mà	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 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 v. de l'element +0,30 Només una passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra alta (1,20m) 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
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol) 2. Sèrie de 3 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol) (dif RC1) 3. Passatge dansa (mínim 1 split 180°) 4. Gir 360° 5. element acrobàtic amb o sense vol (dif RC 1 i 2) 6. salt gimnàstic amb gir 360°	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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 v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell.	Música Lliure Temps: 1'a 1'15" Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Normativa Nivell Promoció



Categoria: **Prebenjamí**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **Promoció (A)**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant una vertical amb peus junts a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:40 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada: batuda amb dos peus al trampolí per pujar amb dos peus a la punta de la barra 0,50 2. llançament cames endavant, en relevé, (dreta i esquerra) 0,50 3. 2 salts gimnàstic lliure (no seguits) 0,50 4. equilibri passé en relevé + 1/2 gir sobre dos peus en relevé 0,50 5. àngel (mínim horitzontal) 0,50 6. Sortida: salt agrupat 0,50		Sense entrada v. de l'entrada +1,00 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 v. de l'element +0.30 Només una passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics sense fase de vol 0,50 2.Sèrie de 3 elements acrobàtics sense fase de vol (dif RC1) 0,50 3. Passatge de dansa: galop, galop 0,50 4. ½ gir en passé i seguir ½ en relevé 0,50 5. vertical (pujar i baixar) 0,50 6. salt gimnàstic lliure 0,50		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. 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.	Música Obligatòria Espai: 12 x 6
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. 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 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 Faltes generals i d'aparell.	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:40 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada: batuda amb dos peus al trampolí per entrar a posició d'un peu aguantar 2" 2. Element de manteniment sobre un peu (2") (cama lliure) 3. sèrie de 2 salts gimnàstics lliures 4. ½ gir passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) 5. Salt gimnàstic diferent RC3 6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir o carpa oberta	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 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 v. de l'element +0,30 Només una passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (1 amb fase de vol) 2. Sèrie de 3 elements acrobàtics(sense fase de vol) 3. Passatge de dansa (mínim 1 split 180°) 4. Gir de 360° 5. vertical pont endavant (d'una o dues cames) 6. salt gimnàstic lliure amb Split (180°)	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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.	Música Obligatòria Espai: 12 x 6
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. 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 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 Faltes generals i d'aparell.	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció:80 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada lliure amb rítmica a prop de la barra 2. Sèrie de 2 salts gimnàstics lliure 3. ½ gir passé seguir amb ½ relevé 4. vertical (mínim 20°) 5. salt gimnàstic lliure (Split 180°) 6. Sortida: rondada	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de l'element +1,00 Manca de ritme en els enllaços v. de la SG +1,00 Només una passada de barra v. de l'element +0.30 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra mitjana (1m) Un trampoline Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (màxim 1 amb vol) 2. Sèrie de 3 elements acrobàtics (màxim 1 amb vol) (dif RC1) 3. Passatge de dansa (mínim 1 split 180°) 4. Gir de 360° 5. Remuntat d'una cama (endavant o enrere) 6. salt extensió amb gir 360°	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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 v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell.	Música Lliure Temps: 1' Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **Promoció (A)**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:1,20 cm
	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.		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50	
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.		Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Recepció No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50	
	Puntuarà el millor salt.		Faltes generals i d'aparell.	
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada lliure amb rítmica a prop de la barra	0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00	Barra alta (1,20m) 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
	2. Sèrie de 2 salts gimnàstics lliure (mínim 1 salt amb split 180°)	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	
	3. gir 360°	0,50	Manca de ritme en els enllaços v. de l'element +0.30	
	4. vertical (mínim 20°)	0,50	Només una passada de barra 0,50	
	5. un element acrobàtic sense vol (si rodament)	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
	6. Sortida: rondada o rondada d'una mà	0,50		
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (màxim 1 amb vol)	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música Lliure Temps: 1'a 1'15" Espai: 12 x 12
	2.Sèrie de 3 elements acrobàtics (mínim1 amb vol) (dif RC1)	0,50	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. Passatge dansa (mínim 1 split 180°)	0,50	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. Gir 360°	0,50	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v.línia/passatge+1,00	
	5. remuntat endavant o enrere	0,50	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. salt lliure amb gir 360°	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **Promoció (A)**

	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 (180º) en el 1r vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.. Es realitzaran dos salts 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 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 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció:1,20 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
BARRA	1. Entrada lliure 2. Sèrie de 3 salts gimnàstics lliure (1 salt amb split 180º) 3. Gir a 360º 4. un element acrobàtic sense vol (dif RC5) 5. vertical (mínim 10º) 6. Sortida: rondada o paloma	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 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 v. de l'element +0.30 Només una passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra alta (1,20m) 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
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol) 2. Sèrie de 3 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol) (dif RC1) 3. Passatge dansa (mínim 2 split 180º) 4. Gir 360º 5. element acrobàtic amb vol (dif RC 1 i 2) 6. salt gimnàstic amb gir 360º	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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 v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell.	Música Lliure Temps: 1'a 1'15" Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

	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 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 1r 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 fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats 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 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Un o dos trampolins Alçada de la màrfega de recepció:1,20 cm
	Paloma 1,50 - ½gir 2,00		13,00	Total 14,50–15,00punts
BARRA	1. Entrada lliure 2. Sèrie de 2 salts gimnàstics lliure (1 salt amb split 180º) 3. Gir a 360º 4. un element acrobàtic sense vol (no rodament) 5. salt gimnàstic lliure amb ½ gir 6. Sortida: rondada, paloma o roda sense mans	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 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 v. de l'element +0.30 Només una passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Barra alta 1,20m Un trampolí Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1" a 1'10"
	3,00		13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol) 2. Sèrie de 3 elements acrobàtics (mínim 2 amb vol) (dif RC1) 3. Passatge dansa de 3 salts gimnàstics (mínim 1 amb Split 180º) 4. Gir 540º en pasé 5. Salt gimnàstic amb 360º de gir 6. element acrobàtic amb o sense vol (no rodament, dif RC 1 i 2)	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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 v.línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell.	Música Lliure Temps: 1'a 1'15" Espai: 12 x 12
	3,00		13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Prebenjamí**

Modalitat: **Masculina**

Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant una vertical amb peus junts a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Faltes generals i d'aparell.	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:40 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
PARAL·LELES	BS: 1. 4 vols (per davant i per darrera, cames tancades o obertes) 2. Sortida: deixar-se anar per darrere	0,50 x 4 0,50	Falta de vol v. de l'entrada +1,00 Insuficient extensió del vol fins 0,30 Sortida: insuficient vol Fins 0,30 Faltes generals i d'aparell.	Un trampolí
		2,50	13,00	Total 15,50 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics sense fase de vol 2.Sèrie de 3 elements acrobàtics sense fase de vol (dif RC1) 3. tombarella endavant a posició de sapo 2" 4. àngel 2" a 90° 5. vertical (pujar i baixar) 6. salt gimnàstic lliure	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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.	Música de fons Temps màxim: 45" Espai: 12 x 6
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Benjamí**

Modalitat: **Masculina**

Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un trampolí
	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.		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50	
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.		Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50	
	Puntuarà el millor salt.		Faltes generals i d'aparell.	
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
PARAL·LELES	BS:		No mantenir la flexió de braços v. de l'entrada +1,00 Falta de vol v. de l'entrada +1,00	Mínim 3m de màrregues de 20 cm
	1. Des de la suspensió, flexionar els braços amb el cos estes a passar la barbeta l'altura de la barra 2", estendre braços i realitzar una fase de vol	0,50+0,50	Insuficient extensió del vol fins 0,30	
	2. 2 vols (per davant i per darrera, cames tancades o obertes)	0,50+0,50	Sortida: Insuficient vol enrere abans de deixar la banda fins 0,50	
	3. Sortida: deixar-se anar per darrera	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
		2,50	13,00	Total 15,50 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (màxim 1 amb fase de vol)	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música de fons Temps màxim: 45" Espai: 12 x 6
	2.Sèrie de 3 elements acrobàtics sense fase de vol (dif RC1)	0,50	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. tombarella endavant a posició de sapo 2"	0,50	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. Àngel 2 ^{no}	0,50	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa línia/passatge+1,00	
	5.Vertical tombarella amb cames obertes a marcar "X"	0,50	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. salt gimnàstic lliure	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Aleví**

Modalitat: **Masculina**

Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un o dos trampolins
	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.		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50	
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.		Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50	
	Puntuarà el millor salt.		Faltes generals i d'aparell.	
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
PARAL·LELES	BS:		Ajut de l'entrenador/a volta canària v. de l'entrada +1,00	Mínim 3m de màrregues de 20 cm
	1. Des de la suspensió, volta canària	0,50	No realitzar impuls enrere fins 0,50	
	2. Impuls enrere basculant les espatlles cap enrere i els peus cap endavant, seguit de	0,50	Falta de vol v. de l'entrada +1,00	
	3. 2 vols (per davant i per darrera, cames tancades o obertes)	0,50+0,50	Insuficient extensió del vol fins 0,30	
	4. Sortida: deixar-se anar per darrera	0,50	Sortida: Insuficient vol enrere abans de deixar la banda fins 0,50	
		2,50	13,00	Total 15,50 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (màxim 1 amb fase de vol)	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música de fons Temps màxim: 1' Espai: 12 x 12
	2.Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol,dif RC1)	0,50	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. element acrobàtic lliure amb o sense vol	0,50	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. element de manteniment per sobre 90° (2")	0,50	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa línia/passatge+1,00	
	5.vertical amb ½ gir	0,50	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. salt gimnàstic lliure amb gir 360°	0,50	Faltes generals i d'aparell.	
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Masculina**

Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. 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 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 Faltes generals i d'aparell.	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció:1,20 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
PARAL·LELES	BS: 1. Des de la suspensió, volta canària 2. Volta de panxa enrere 3. Impuls enrere a l'horitzontal 4. 2 vols (per davant i per darrera, cames tancades o obertes) 5. Sortida: vol ½ gir	0,50 0,50 0,50 0,50+0,50 0,50	Ajut de l'entrenador/a volta canària v. de l'entrada +1,00 Falta de vol v. de l'entrada +1,00 Insuficient extensió del vol fins 0,30 Sortida: No mantenir el cos bloquejat en el mig gir fins 0,30 Per sota l'horitzontal fins 0,50 No fer el canvi de mà agafant la banda en el gir v.de l'element+1,00 Faltes generals i d'aparell.	Mínim 3m de màrregues de 20 cm
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim 1 amb fase de vol) 2.Sèrie de 3 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol,dif RC1) 3. element acrobàtic lliure amb vol 4. element de manteniment per sobre 90° (2") 5.vertical amb ½ gir 6. salt gimnàstic lliure amb gir 360°	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'amplitud d'una línia acrobàtica 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.	Música de fons Temps màxim: 1' Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Cadet/Juvenil/Sènior**

Modalitat: **Masculina**

Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions:</p> <p>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.</p> <p>2.Entrada de ½ gir (180º) en el 1r vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt.</p>		<p>Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats 0,50 Manca de posició de barca 0,50</p> <p>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 0,50</p>	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció:1,20 cm
		1,50	13,00	Total 14,50 punts
PARAL·LELES	<p>BS:</p> <p>1. Des de la suspensió, pressa d'impuls per realitzar vol enrere, vol endavant, vol enrere</p> <p>2. Temps de moli (volta canària)</p> <p>3. Impuls enrere a l'horitzontal seguit volta de panxa enrere</p> <p>4. Impuls enrere per realitzar 2 vols(per davant i per darrera, cames tancades o obertes)</p> <p>5. Sortida: vol ½ gir</p>	<p>0,50+0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p>	<p>Ajut de l'entrenador/a temps de moli v. de l'entrada +1,00 Falta de vol v. de l'entrada +1,00 Insuficient extensió del vol fins 0,30</p> <p>Sortida: No mantenir el cos bloquejat en el mig gir fins 0,30 Per sota l'horitzontal fins 0,50 No fer el canvi de mà agafant la banda en el gir v.de l'element+1,00</p> <p>Faltes generals i d'aparell.</p>	Mínim 3m de màrregues de 20 cm
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	<p>1. Sèrie de 3 elements acrobàtics (mínim 2 amb fase de vol)</p> <p>2.Sèrie de 2 elements acrobàtics (mínim 1 amb vol,dif RC1)</p> <p>3. element acrobàtic lliure amb vol</p> <p>4. element de manteniment per sobre 90º (2")</p> <p>5.element acrobàtic sense vol</p> <p>6. salt gimnàstic lliure amb gir 360º</p>	<p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p> <p>0,50</p>	<p>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. 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</p> <p>Faltes generals i d'aparell.</p>	Música de fons Temps màxim: 1'10 Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts

