



	Requisits	Valor	Penalitzacions	Especificacions
Pre benjamí	Mantenir la posició agrupada 2" a 90º 2 vols (des del trampolí, si s'escau), saltar obrir cames tancar al davant, obrir i tancar per darrera) o cames juntes	0,50 0,50+0,50	No mantenir la posició agrupada a 90º v. de l'element + 1,00 Realitzar només un vol v. de l'element + 1,00 Insuficient extensió del vol fins 0,30 Fregar la màrrega amb els peus 0,30 Golpejar la màrrega amb els peus 1,00 Sortida: Insuficient vol fins 0,30	Un trampolí Minim 3m de màrregues de 20 cm, sota les paral.leles.
	Sortida: Deixar-se anar per darrera	0,50	Faltes generals. Reglament UCEC	
		2,00	13,00 punts	Total 15,00 punts
Benjamí	Mantenir la posició d'escaire 2" a 90º 2 vols (des del trampolí, si s'escau), saltar obrir cames tancar al davant, obrir i tancar per darrera)	0,50 0,50+0,50	No mantenir l'escaire a 90º v. de l'element + 1,00 Realitzar només un vol v. de l'element + 1,00 Insuficient extensió del vol fins 0,30 Fregar la màrrega amb els peus 0,30 Golpejar la màrrega amb els peus 1,00 Ajut de l'entrenadora per finalitzar el gir v.canaria 0,50 Sortida: Insuficient vol de sortida fins 0,30	Un trampolí en l'entrada del 1r vol. Minim 3m de màrregues de 20 cm.
	Volta canària des d'un peu o dos peus Sortida: impuls enrere a caure a terra	0,50 0,50	Faltes generals. Reglament UCEC	
		2,50	13,00 punts	Total 15,50 punts
Aleví	Mantenir la posició d'Uve 3" 2 vols (saltar obrir cames tancar al davant, obrir i tancar per darrera)	0,50 0,50+0,50	No aguantar la posició d'Uve 3" v. de l'element + 1,00 La manca d'un element v. de l'element + 1,00 Insuficient extensió dels vols fins 0,30 Fregar la màrrega amb els peus 0,30 Golpejar la màrrega amb els peus 1,00 Ajut de l'entrenadora v.element + 1,00 Sortida: Insuficient vol a l'horitzontal fins 0,50	Minim 3m de màrregues de 20 cm.,
	Volta canària amb dos peus Sortida: impuls a l'horitzontal a caure a terra	0,50	Faltes generals. Reglament UCEC	
		2,50	13,00 punts	Total 15,50 punts
Infantil	Volta canària amb dos peus Volta de panxa enrere Es pot escollir entre les opcions: 1.Impuls enrere a l'horitzontal a posar peus a la BI amb cames obertes o juntes 2.posar peu-peu a la BI amb cames obertes o juntes Saltar a la BS: un vol endavant i enrere Sortida: deixar-se anar entre bandes	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	Ajut de l'entrenadora en la tombarella v. de l'element + 1,00 Fregar la màrrega amb els peus 0,30 Golpejar la màrrega o l'aparell amb els peus 1,00 Insuficient vol a l'horitzontal fins 0,30 Flexio de cames en el recolzament a la banda amb cames obertes fins 0,30 Insuficient extensió dels vols en BS fins 0,30 Sortida: Insuficient vol enrere abans de deixar la banda fins 0,50	Minim 3m de màrregues de 20 cm.
		0,50	Faltes generals. Reglament UCEC	
		2,00/2,50	13,00 punts	Total 15,00 - 15,50 punts
Cadet	Volta canària amb dos peus Volta de panxa enrere Impuls enrere a l'horitzontal a posar peus a la BI amb cames obertes o tancades	0,50 0,50 0,50	Ajut de l'entrenadora v. de l'element + 1,00 Fregar la màrrega amb els peus 0,30 Golpejar la màrrega o l'aparell amb els peus 1,00 Insuficient impuls enrere a l'horitzontal fins 0,30 Flexio de cames obertes en el recolzament a la banda fins 0,30 Insuficient extensió dels vols en BS fins 0,30	
	Saltar a la BS: 2 vols endavant i endarrera Sortida: Vol amb mig gir.	0,50 0,50	Sortida: No mantenir el cos bloquejat en el mig gir fins 0,30 Per sota de l'horitzontal fins 0,50 No fer el canvi de ma agafant la banda en el mig gir v. de l'element + 1,00	Minim 3m de màrregues de 20 cm.
		2,50	13,00 punts	Total 15,50 punts



Juvenil - Sènior	Es pot escollir entre les opcions: 1. Volta canària amb dos peus 2. kipe	0,00	No realitzar algun element:	valor de l'element + 1.00	
	Impuls a l'horitzontal i seguidament posar peus a la BI amb cames obertes o tancades	0,50+0,50	Ajut de l'entrenadora: Fregar la màrrega amb els peus: Colpejar la màrrega o l'aparell amb els peus:	1.00 0.30 1.00	
	Saltar a la banda superior: Vol endavant, vol enrere, vol a pujar a temps de molí (volta canària) amb recolzament a la banda.	0,50	Insuficient impuls enrere a l'horitzontal: Flexió de cames obertes en el recolzament a la banda: No saltar a la banda superior per iniciar el vol: No mantenir el cos bloquejat en la pujada del temps de molí:	0,30 fins 0,30 fins 0,50 0,30	
	Sortida: Poltrón ½ gir o plantes ½ gir	0,50	Sortida: Per sota de l'horitzontal: No mantenir el cos bloquejat durant el 1/2 gir:	fins 0,50 fins 0,50	
		0,50	Faltes generals. Reglament UCEC		Minim 3m de màrregues de 20 cm.
		2,00/2,50		13,00 punts	Total 15,50 punts

ASIMÈTRIQUES – NIVELL ÚNIC

Proposta de normativa Asimètriques

- Falta de requisit 1,00 més VD
- Ajuda de l'entrenador c/v. 0.50 en benjamí (final volta canària) i 1,00p en la resta de categories.

