



## Normativa Paral·leles Asimètriques 2022-2023



	Requisits	Valor	Penalitzacions	Especificacions
Pre benjamí	Mantenir la posició agrupada 2" a 90º.	0,50	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC.	Es permet trampolí per la posició i l'entrada al 1r vol. Treure el trampolí per la sortida.
	Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes).	0,50+0,50	No mantenir posició 2" v. de l'element + 1,00	
	Sortida: Deixar-se anar per darrera.	0,50		
		<b>2,00</b>	<b>10,00 punts</b>	
Benjamí	Mantenir la posició d'escaire 2" a 90º.	0,50	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC.	Nivell A: es permet trampolí per la posició i els vols. Nivell B: es permet trampolí per la posició, vols i volta canària (no es permet saltar al trampolí per fer la volta canària) Treure el trampolí per la sortida.
	Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes).	0,50+0,50	No mantenir posició 2" v. de l'element + 1,00	
	Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un o dos peus.	0,50	Saltar al trampolí per la volta canària 0,50 Rebot per pujar a la volta canària 0,50	
	Sortida: Impuls enrere a caure dempeus.	0,50		
	<b>2,50</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,50 punts</b>	
Aleví	Mantenir la posició d'Uve 3"	0,50	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC.	No es permet l'ús de trampolí.
	Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes).	0,50+0,50	No mantenir posició 3" v. de l'element + 1,00	
	Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls de dos peus.	0,50	Realitzar la volta canària amb un peu v. de l'element + 1,00 Rebot per pujar a la volta canària 0,50	
	Sortida: impuls a l'horitzontal a caure a dempeus.	0,50		
	<b>2,50</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,50 punts</b>	
Infantil	Volta canària amb dos peus.	0,50	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC.	No es permet l'ús de trampolí.
	Volta de panxa enrere.	0,50	Realitzar la volta canària amb un peu v. de l'element + 1,00 Rebot per pujar a la volta canària 0,50	
	Es pot escollir entre les opcions: 1.Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures). 2.Pujar peu-peu a la BI (posició cames lliures)	0,50 0,00		
	Saltar a la BS: 2 vols endavant i enrere (deixar-se anar entre bandes al 2 vol enrere)	0,50+0,50		
	<b>2,00/2,50</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,00 - 12,50 punts</b>	
Cadet	Volta canària amb dos peus, sense pausa,	0,50	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC.	No es permet l'ús de trampolí.
	Volta de panxa enrere	0,50		
	Impuls enrere a posar peus a la BI (posició cames lliures).	0,50	Realitzar la volta canària amb un peu v. de l'element + 1,00 Rebot per pujar a la volta canària 0,50 Pausa després de la volta canària 0,50	
	Saltar a la BS: 2 vols endavant i endarrera	0,50	Sortida Mig gir: una mà ha de tocar a la banda, si no toca deducció, però SI conta el requisit 0,50	
Sortida: Vol amb mig gir a caure dempeus (al tercer vol).	0,50			
	<b>2,50</b>	<b>10,00 punts</b>	<b>Total 12,50 punts</b>	



Juvenil - Sènior	Es pot escollir entre les opcions: 1. Volta canària amb dos peus 2. kipe	0,00 0,50	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC. Realitzar la volta canària amb un peu v. de l'element + 1,00 Rebot per pujar a la volta canària 0,50	No es permet l'ús de trampolí.
	Impuls a posar peus a la BI (posició cames lliures).	0,50	Sortida: Per sota de l'horitzontal fins 0,50 Mig gir: una ma ha de tocar a la banda, si no toca deducció, però SI conta el requisit 0,50	
	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+0,50		
	Sortida: Poltrón ½ gir o plantes ½ gir a caure dempeus.	0,50		
		<b>2,00/2,50</b>	<b>10,00 punts</b>	

**ACLARIMENTS DE L'APARELL:**

- **Mides aparell:**

- Categoria Prebenjamí fins Aleví: BI 1,70m – BS 2,55m (al terra)
- Categoria Infantil fins Sènior: BI 1,75m – BS 2,55m (al terra)

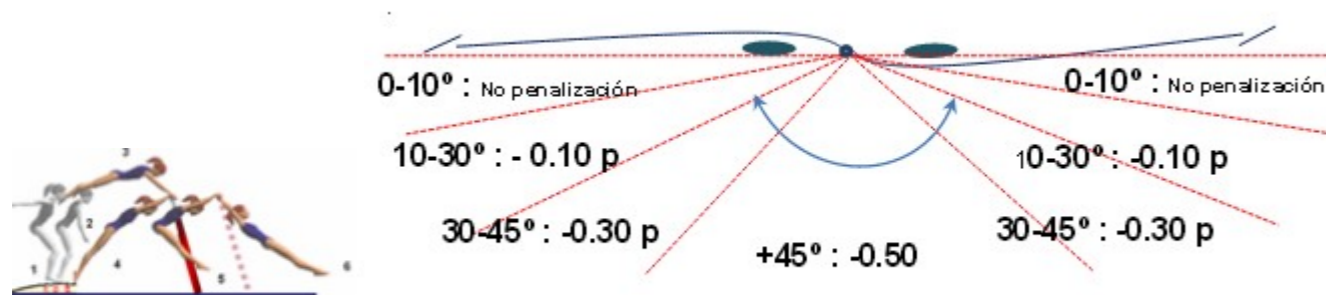
Màrfega de 20cm

No es podran modificar les mides de l'aparell, excepte a la categoria Infantil, Cadet, Juvenil i Sènior, que es podran separar (1,30m a 1,80m).

- **Per els VOLS a la banda inferior i superior s'aplicaran els criteris tècnics de vols següents:**

Sempre es comptarà la realització de l'element amb les seves deduccions de de l'horitzontal fins a 45º.

Si els vols no arriben, al menys a 45º (endavant i enrere, cada vegada) NO es comptarà el requisit de composició.





## Normativa Paral·leles Asimètriques 2022-2023

### Deduccions específiques de l'aparell:

Penalitzacions NF	Penalització
Falta de requisit	No RC + 1.00p
No intent element	0,50p
Ajuda de l'entrenador/a	0,50 + No RC + 1.00p

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
Posició incorrecta del cos en els requisits	Fins 0,50p
Fregar la màrrega amb els peus	c/v 0,30p
Golpejar l'aparell amb els peus	c/v 0,50p
Insuficient extensió del vol	Fins 0,30p
Acomodar posició de mans	c/v 0,10p
Ritme pobre en els elements	0,10p
Impuls suplementari o buit	c/v 0,50p
Pausa entre elements de més de 3"	c/v 0,50p