

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 màrfega (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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Un o dos trampoli</li> <li>- Alçada de la màrfega de recepció: 80 cm</li> </ul>
	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. Epatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p.	
	Es realitzaran 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 fins 0,80 p.	
		<b>1,50 p.</b>	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	<b>Total 11,50 punts</b>
<b>BARRA</b>	1. Entrada: des del trampoli realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet	0,50	Per sota de 45° la vertical	Barra mitja (1 m) Un trampoli Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2 SG: Doble pas, <i>assamblé</i> i salt agrupat	0,50	La manca d'un element	
	3. Vertical cames juntes, mínim a 45°	0,50	La manca d'un element dins d'un enllaç	v. de l'element + 1 p.
	4. ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	0,50	Manca de ritme en els enllaços	v. de l'element + 1 p.
	5. <i>Sissone</i>	0,50	No realitzar llançament <i>assamblé</i> a 45°	v. d'enllaç + 1 p.
	6. Sortida: salt agrupat	0,50	Només una passada de barra	c/v 0,30 p.
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	0,50 p.
		<b>3,00 p.</b>		<b>Total 13,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere.	0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat) Temps: 1' Espai: 12 x 6
	2. Vertical pont de dues cames, roda, roda d'un braç (1r braç)	0,50	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt	
	3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop amb ½ gir	0,50	La manca d'un element	v. de l'element + 1 p.
	4. Gir de 360°	0,50	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa	v. línia/passatge+1 p.
	5. Remuntat d'una cama	0,50	La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30 p.
	6. Salt agrupat amb ½ gir	0,50	Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>3,00 p.</b>		<b>Total 13,00 punts</b>