

Categoria: **Benjamina**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 10 m. 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 màrfega.  Es realitzaran dos salts		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 p. Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 p. No bloquejar el cost durant el salt 0,50 p. No controlar la recepció amb semiflexió de cames fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampolí  Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	Pujar sobre un peu a la punta de la barra <i>Assamblé</i> i salt en extensió $\frac{1}{2}$ gir en <i>passé</i> i seguir $\frac{1}{2}$ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) Llançament de cames, enrere (dreta i esquerra) amb la planta del peu Àngel 2", <b>90° mínim</b> Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No mantenir l'àngel 2" v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç + 1 p. Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Només una passada de barra 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra baixa Un trampolí Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant, roda, tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella enrere a gatzoneta i tombarella enrere a recolzar amb cames obertes. 4. Passada de dansa: galop, galop 5. Gambada ( <b>Split 180°</b> ) 6. $\frac{1}{2}$ gir en <i>passé</i> i seguir $\frac{1}{2}$ gir en <i>relevé</i> (mateix costat)	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 3 per la diagonal c/v 0,50 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Flexionar els braços a la tombarella fins 0,50 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria  Espai: 12 x 6
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>