

Categoria: Cadet - Juvenil

Modalitat: Femenina

Nivell: A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS	
SALT	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 paloma passant per la vertical, amb ¼ gir a caure plana sobre la màrfega. (suprimit) 3.- Mig (rondada) a caure dempeus Es realitzaran dos salts que poden ser diferents		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsala No realitzar la tècnica dels braços per sota Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames Epatlles avançades Recolzament prolongat Segon vol Manca d'impulsió Posició incorrecta del cos, braços i cames Manca d'extensió del cos Recepció No realitzar la posició de barca Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	fins 0,50 p. 0,50 p. fins 0,50 p. fins 0,50 p. 0,50 p. fins 0,80 p. fins 0,50 p. fins 0,50 p. fins 0,80 p.	Un o dos trampoli Alçada de la màrfega de recepció:120 cm
		1,50 p.	10,00 p.	Total 11,50 punts	
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi FIG 2. SG: Gambada, galop 3. a) Tombarella endavant a la posició dempeus b) Roda c) seda transversal (suprimit) d) Remuntat a una cama e) Tic Tac 4. Vertical cames juntes, mínim 10° 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	0,50 0,50 0,50	Per sota de 10° a la vertical La manca d'un element La manca d'un element dins d'un enllaç Parada en esquadra a la tombarella Manca de ritme en els enllaços Només una passada de barra No ajuntar les cames a la rondada o paloma Agafar la tombarella per sota Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	v. de l'element + 1 p. v. de l'element + 1 p. v. de l'enllaç + 1 p. v. de l'element + 1 p. c/v 0,30 p. 0,50 p. 0,30 p. 0,50 p.	Barra alta (1,20 m) Un trampoli Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00 p.	10,00 p.	Total 13,00 punts	
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i salt cames obertes (Split 180°) 2. Vertical pont d'una cama, roda i quinta (braços estirats) 3. Passatge de dansa: gambada, <i>fouetté</i> amb ½ gir, volada (Split 180°) 4. Gir de 540° 5. a) Vertical amb ½ gir (2 canvis) b) Quinta ½ gir a peus junts c) Flic flac – parat – d'una cama 6. a) Gambada lateral (Split 180°) b) <i>Tiron</i>	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt La manca d'un element La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa La manca de ritme en els enllaços No realitzar 2 canvis a la vertical amb ½ gir Flexionar els braços en la quinta Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	c/v 0,50 p. c/v 0,50 p. v. de l'element + 1 p. v. línia/passatge+1 p. c/v 0,30 p. v. de l'element + 1 p. fins 0,50 p.	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		3,00 p.	10,00 p.	Total 13,00 punts	