

	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 màrrega (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. <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 p. Espatlles avançades fins 0,50 p. Recolzament prolongat 0,50 p.	Un trampoli  Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		<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.	
	Es realitzaran dos salts		<b>Recepció</b> No realitzar la posició de barca fins 0,80 p.  Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,30 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,30 punts</b>
<b>BARRA</b>	1.- Entrada: <del>des del recolzament facial</del> , saltar a passar una cama a la posició de cavallet sobre la barra	0,30	No arribar la vertical a 45° v. de l'element + 1 p.	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampoli Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2.- Vertical mínim a 45°	0,30	No mantenir l'àngel 2" <b>per sobre 90°</b> v. de l'element + 1 p.	
	3.- <i>Sissone</i> , <i>sissone</i>	0,30	La manca d'un element v. de l'element + 1 p.	
	4.- Gir 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç + 1 p.	
	5. Àngel 2", <b>per sobre de 90°</b>	0,30	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p.	
	6. Sortida: rondada, mans a la punta de la barra	0,30	Només dues passada de barra 0,50 p.	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada, salt en extensió i quarta	0,30	No realitzar les línies acrobàtiques 1, 2 i 6 per la diagonal c/v 0,50 p.	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
	2. Vertical pont d'una cama, roda, roda (sense pas al mig)	0,30	Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,50 p.	
	3. Passatge de dansa: gambada, doble ples, gambada (Split 180°)	0,30	La manca d'un element v. de l'element + 1 p.	
	4. Galop amb 360°	0,30	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o v. línia/passatge+1 p.	
	5. Gir 360°	0,30	passatge de dansa c/v 0,30 p.	
	6. Roda, remuntat d'una cama (sense pas al mig)	0,30	La manca de ritme en els enllaços	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		<b>1,80 p.</b>	<b>10,00 p.</b>	<b>Total 11,80 punts</b>