

Categoria: **Prebenjamina**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	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
		1,50 p.	10,00 p.	Total 11,50 punts
BARRA	Entrada: des del trampolí realitzar un salt en extensió a caure amb els dos peus a la punta de la barra. SG: <i>Assamblé</i> i salt en extensió <i>½ gir en relevé</i> Llançament de cames, en <i>relevé</i> , endavant (dreta i esquerra) Àngel 2", mínim 90° Sortida: salt en extensió a la punta de la barra	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No mantenir l'àngel 2", mínim 90° 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. Recolzar els talons en els llançaments de cames fins 0,30 p. Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra baixa Un trampolí Una passada de barra Màrfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00 p.	10,00 p.	Total 13,00 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb <i>½ gir</i> i tombarella enrere 2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus 3. Passatge de dansa: galop, doble pas (x2), galop 4. Salt agrupat 5. Vertical (pujar i baixar) 6. <i>½ gir en passé</i> i seguir <i>½ gir en relevé</i> (mateix costat)	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 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'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge+1 p. La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 p. Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Música obligatòria Espai: 12 x 6
		3,00 p.	10,00 p.	Total 13,00 punts