

Categoria: **Prebenjamina**

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>	Des del trampolí pujar amb els dos peus a la punta de la barra Pas i salt en extensió $\frac{1}{2}$ gir en <i>relevé</i> Llançament de cames, endavant <b>estirades</b> (dreta i esquerra) Àngel 2", mínim a l'horitzontal 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.  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: de 35" a 40" 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, tombarella endavant 2. Roda, roda 3. Tombarella enrere a gatzoneta – tombarella enrere a recolzar amb cames obertes. 4. Passatge de dansa: galop, galop 5. <i>Assemblé</i> – salt en extensió 6. Gir 180° en <i>relevé</i>	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	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. 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>