

Categoria: **Benjamina**

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 màrrega. 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 màrrega de recepció: 40 cm
		1,30 p.	10,00 p.	Total 11,30 punts
BARRA	Entrada: batuda amb els dos peus al trampolí per entrar a la posició de gatxoneta a la punta de la barra 0,50 Doble pas, <i>assamblé</i> i salt en extensió 0,50 Llançament de cames, <i>en relevé</i> , endavant i lateral (dreta i esquerra) 0,50 ½ gir en <i>passé</i> i seguir ½ gir en <i>relevé</i> (mateix costat) 0,50 Àngel 2", per sobre dels 90° 0,50 Sortida: salt en extensió amb ½ gir per la punta de la barra 0,50		Els llançaments de cames per sota dels 90° v. de l'element + 1 p. No mantenir l'àngel 2" per sobre dels 90° v. de l'element + 1 p. La manca d'un element v. de l'element + 1 p. Manca de ritme en els enllaços v. d'enllaç + 1 p. <i>Manca d'un element dins d'un enllaç</i> v. de l'element + 1 p. <i>Recolzament dels talons en els llançaments</i> fins 0,30 p. Només una passada de barra 0,50 p. Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra baixa Un trampolí Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00 p.	10,00 p.	Total 13,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus. 0,50 2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere 0,50 3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop 0,50 4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) 0,50 5. Gir de 360° 0,50 6. <i>Sissone</i> 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'un 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