

**NIVELL "A" A4 Petites 6 i 7 anys - A4 Grans 8 anys - A3 6,7 i 8 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	1. <b>SALT</b> Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 40 cm.	1,00	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi F.I.G. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	- Màrfega a 40 cm - 1 Trampolí <b>- Es realitza un salt</b> <b>-La gimnasta que en el salt tingui "0", podrà repetir el salt amb una penalització de 1.00 punt.</b>
			<b>Execució 10,00p</b>	<b>Valor total 11,00 punts</b>
<b>ASIMET</b>	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrera pot ser amb cames juntes o obertes (X dues vegades). 2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 3. Des de suport facial, impuls enrera a caure dempeus.	0,20 (0,10+0,10) 0,50 0,10	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p - Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p -Saltar al trampolí 0,50p	- En aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. -Treure el trampolí per la sortida. -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí.
			<b>0,80p</b>	<b>Execució 10,00 p</b>
<b>BARRA</b>	Pujar sobre un peu a la punta de la barra <b>Primera Passada</b> 1. Galop 2. Salt en extensió 3. Doble pas+mig gir sobre dos peus en relevé <b>Segona Passada</b> 4. àngel 2" 5. equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió	0,10 0,10 0,10 0,10+0.10 0,10 0,10 0,10	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG. -3: realitzar només 1 element 0.10+1,00p -4:No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element (0,10). -4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal. 0.10+1,00p	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50.  <b>-Duració de l'exercici: màxim 45"</b>
			<b>0,80 p</b>	<b>10,00p</b>
<b>TERRA</b>	1. Tombarella endavant - vertical 2. Roda -Tombarella endarrere 3. Galop- Galop 4. Gir de 180º 5. Tisores endavant	0,20 0,20 0,20 0,10 0,10	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
			<b>0,80 p</b>	<b>10,00p</b>

La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element més 1 punt de la nota final en tots els aparells.

**NIVELL "B" B4 Petites 9 anys - B4 Grans 10 anys - B3 9 i 10 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 40 cm	<b>1,00 p</b>	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi F.I.G. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	Màrfega a 40 cm 1 Trampolí Es realitzarà 1 salt
			<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>
<b>ASIMET</b>	1. En suspensió en BI, aguantar la posició d'escaire (90º) 3" 2. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere (pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades). 3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,10  0,20 (0,10+0,10)  0,50  0,10  <b>0,90p</b>	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p - Ajut de l'entrenador/a, al element 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p	En aquest nivell es permet un trampolí per els requisits 1 i 2. Hi ha que treure el trampolí després dels vols. No es permet el trampolí per la volta canària.
			<b>Execució 10.00 p</b>	<b>Valor total 10,90 punts</b>
<b>BARRA</b>	A la punta de la barra un pas i pujar a relevè sobre els dos peus (2"). <b>Primera Passada</b> 1. Llançament de la cama dreta i esquerra 2. Salt agrupat 3. Equilibri pasé en relevé+ mig gir sobre dos peus <b>Segona Passada</b> 4. Angel 2" 5. Galop juntar peus i salt en extensió 6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,10 0,10 0,10 0,10+0,10 0,10 0,20  0,10  <b>0,90 p</b>	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG. -No mantenir entrada en relevé 2": Valor de l'element (0,10). -1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal. -3: realitzar només 1 element 0.10+1,00p -4: No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element (0,10). -4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal. 0.10+1,00p	-Dos passades de barra. -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  <b>-Duració del exercici: màxim 45"</b>  BARRA BAIXA
			<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 10,90 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada- salt extensió- tombarella enrere. 2. Roda- vertical tombarella 3. Galop- sisone 4. Salt agrupat 5. Gir 360ª	0,30 0,20 0,20 0,10 0,10  <b>0,90 p</b>	- Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts -Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
			<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 10,90 punts</b>

La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element més 1 punt de la nota final en tots els aparells.

**NIVEL "C" C4 Petites 11 anys - C4 Grans 12 anys - C3 11 i 12 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 80 cm		- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	Màrfega a 80cm 1Trampolí o doble Trampolí Es realitzarà 1 salt
		<b>2,00 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor total 12,00 punts</b>
<b>ASIMETRI</b>	<b>Opció 1:</b> 1. Realitzar 2 vols endavant i enrere (pot ser amb cames juntes o obertes) 2. Volta canària, impuls amb un peu o dos, sense pausa, 3. Volta enrere. 4. Impuls enrere a caure dempeus. <b>Opció 2:</b> 1.Pujar directa amb volta canària 2. Volta enrere. 3.Pujar peu + peu a la banda superior i fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	0,20 0,30 0,30 0,10 <b>0,30</b> <b>0,30</b> <b>0,30</b> <b>0,90p</b>	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p - Ajut de l'entrenador/a, al element 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p Pausa després de la volta canària 0,50p	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.
			<b>10,00p</b>	<b>Valor total 10,90 punts</b>
<b>BARRA</b>	Entrada lliure (no cal A codi FIG) <b>Primera Passada</b> 1.Element de manteniment sobre un peu (2") <b>2. Sèrie de Salts gimnàstics lliure</b> 3. Mig gir en pasé <b>Segona Passada</b> 4. 3 o més passos en relevé amb moviment de braços (coreografia) 5. Elevació a la vertical (marcar) o tombarella endavant. 6. Sortida: Rondada de dos mans	0,10 0,10 0,20 0,10 0,10 0,30 0,10	No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10). -Vertical no arribar als 10º valor de l'element. - Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra. <b>- Sèrie de salts gimnàstics, no es obligatori un salt Split.</b>  -Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  <b>-Duració del exercici: màxim 50"</b>  BARRA MITJA: <b>1.25 metre</b>
		<b>1,00 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Rondada- salt en extensió i tombarella quarta. 2. Roda- roda- vertical tombarella. 3. Sèrie de Salts gimnàstics lliure 4. Gir 360º 5. Salt en extensió amb 360º 6. Pont endavant o endarrera	0,30 0,30 0,20 0,10 0,10 0,10	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50punts  -Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	- Rondada- salt amb extensió: el salt en extensió s'ha de diferenciar d'un rebot a terra. - Quarta: peus i cadera per sobre de l'horitzontal abans d'arribar al terra. - Música obligatòria -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmentaran la nota de l'exercici.
		<b>1,10 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,10 punts</b>

La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element mes 1 punt de la nota final en tots els aparells.

**NIVELL "D" D4 Petites 14 anys o menys - D4 Grans 15 anys o més - D3 a partir 13 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS	
S A L T	1. Realitzar la primera part de la "Paloma".	2,20 p	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Nivell A	<b>Màrfega a 1.20cm</b> <b>1 Trampolí o Doble Trampolí</b> Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).	
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	2,40 p			
			<b>10,00p</b>	<b>Valor total 12,20 punts</b>	
A S I M E T R I	1. Realitzar un vol amb cames obertes+mig gir i deixar la banda.	0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Si la volta canària es fa des de dos peus no hi ha deducció	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.	
	2. Volta canària, (impuls de d'un peu): entre 2 i 3 pausa o no.	0,30			
	3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure)	0,40			
	4. Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus (sortida), <b>o plantes ½ gir, o poltron ½ gir.</b>	0,30			
		<b>1,30p</b>	- Ajudat de l'entrenador/a, al element 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p - No hi ha penalització si es fa pausa després de la volta canària - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p		<b>Valor total 11,30 punts</b>
			<b>10,00p</b>		
B A R R A	Entrada lliure (no cal A codi FIG)	0,10		- Dos passades de barra. - Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 <b>- Durada de l'exercici: màxim 50"</b> <b>- en la sèrie gimnàstica es poden canviar l'ordre dels elements</b>  BARRA ALTA: 1,25	
	<b>Primera Passada</b>				
	<b>1. Sèrie gimnàstica (1 salt amb split)</b>	0,20	- Vertical no arribar als 10º valor de l'element.		
	2. Vertical (pujar i baixar)	0,20	- Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra.		
	3. Mig gir en pasé	0,10	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.		
	<b>Segona Passada</b>				
4. Salt lliure diferent a la sèrie de salts	0,10				
5. Tombarella endavant o roda					
6. Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans o mortal endavant.	0,20 0,10				
	<b>1,00 p</b>		<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>	
T E R R A	1. 2 Sèries acro lliures diferents. Les sèries han de ser de 2 elements.	<b>1,10 p</b>		<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,10 punts</b>
	2. Passatge de dansa FIG				
	3. Salt en extensió amb gir 360º				
	4. Gir de 360º en pasé				
	5. Pont enrere, pont endavant o tombarella llançada (a escollir un element).	<b>1,10 p</b>		<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,10 punts</b>

La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element més 1 punt de la nota final en tots els aparells.

## NIVELL "E" a partir de 14 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONS
S A L T	1. Realitzar la primera part de la "Paloma".	2,20 p	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG	<b>Màrfega a 1.20cm</b> <b>1 Trampolí o Doble Trampolí</b> Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTOS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	2,40 p		
A S I M E T R I	1. Volta canària, (impuls de dos peus) o kipe; sense pausa, vol enrere,	0,20 o 0,40	-Si volta canària es realitza amb un peu: 0,30 (no es treu el punt). - Ajut de l'entrenador/a, a l'element 0,50 + 1,00p	No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta de panxa. Entre 2 y 3 pausa o no.	0,30	- No fer tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p	
	3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure)	0,40	- Pausa després de la volta canària 0,50p	<b>Valor total 11,20 punts/11.40 punts</b>
	4. Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus (sortida), o plantes ½ gir, o poltron ½ gir.	0,30	- Pausa entre 2 i 3: no penalització - Realitzar sol un vol 0,20 + 1,00p <b>-Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 però SÍ conta el requisit</b>  - Penalitzacions per execució segons codi FIG.	
		<b>1,20p/1,40p</b>	<b>10,00p</b>	
B A R R A	Entrada lliure	0,10	-Vertical no arribar als 10º valor de l'element.	-Dos passades de barra. -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  -Duració del exercici: màxim 50"  BARRA ALTA: 1,25
	<b>Primera Passada</b> 1. Serie gimnàstica FIG	0,30	- <b>Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra.</b>	
	<b>Segona Passada</b> 3. Mig gir en pasé + mig gir en pasé	0,20	-No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10).	<b>Valor Total 11,30 punts</b>
	4. Element de manteniment 2"	0,10		
	5. Element ACRO diferent del punt 2.	0,20	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
	6. Sortida: Rondada, Rondada d'una ma o Rondada sense mans o mortal endavant.	0,20		
		<b>1,30 p</b>	<b>10,00p</b>	
T E R R A	1. Sèrie acro de 3 elements acrobàtics (mínim un amb vol).	0,30	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	Musica lliure <b>Temps màxim del exercici: 1'00"</b> Espai 12 x 12 Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
	2. Sèrie acro lliure (2 elements) diferents a la 1ª sèrie	0'30		
	3. Passatge dansa FIG lliure (un dels salts amb split )	0,30		<b>Valor Total 11,30 punts</b>
	4. Gir de 540º en pasé	0,20		
	5. Element acro o gimnàstic lliure (diferent als realitzats)	0,20		
		<b>1,30 p</b>	<b>10,00p</b>	

La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element més 1 punt de la nota final en tots els aparells.