

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

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
S A L T	1. SALT 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 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 40 cm - 1.Trampolí - Es realitzaun salt -La gimnasta que en el salt tingui "0", podrà repetir el salt amb una penalització de 1.00 punt.
	1,00 p		Execució 10,00p	Valor total 11,00 punts
A S I M E T	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrera pot ser amb cames juntes o obertes (X dues vegades).	0,20 (0,10+0,10)	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1.Realitzar sol un vol nomes 0,10 2.Saltar el trampolí per fer RC 2. 0,50 2.Ajut de l'entrenador/a, ala tombarella0,50VD+1.00	- 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.
	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.	0,50 0,10	Per ajuda	Valor total 10,80 punts
B A R R A	Pujar sobre un peu a la punta de la barra	0,10	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG adaptades	-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.
	Primera Passada 1. Galop 2.Salt en extensió 3. Doble pas+mig gir sobre dos peus en relevé	0,10 0,10 0,10+0.10	-Entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa, No es sèrie 3: realitzar només 1 element 0.10 4:No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element (0,10).	-Duració de l'exercici: màxim 45"
	Segona Passada 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	4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal. 0.10	BARRA BAIXA
0,80 p		Execució 10,00p	Valor Total 10,80 punts	
T E R R A	1. Tombarella endavant- vertical	0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts	-Música obligatòria.
	2. Roda-Tombarella endarrere 3. Galop- Galop 4. Gir de 180º 5. Tisores endavant	0,20 0,20 0,10 0,10	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
0,80 p		10,00p	Valor Total 10,80 punts	

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
S A L T	- 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		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
		1,00 p	10,00p	Valor Total 11,00 punts
A S I M E T	1. En suspensió en BI, aguantar la posició d'escaire (90º) 3"	0,10	- Penalitzacions per execució segons codi FIG.	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.
	2. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere(pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades).	0,20 (0,10+0,10)	2. Realitzar sol un vol 0,10 3. Ajut de l'entrenador/a, al element Per ajuda 0,50+ 1,00p	
	3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos.	0,50		
	4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,10		
		0,90p	Execució 10,00 p	Valor total 10,90 punts
B A R R A	A la punta de la barra un pas i pujar a relevè sobre els dos peus (2"). Primera Passada	0,10	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.adaptades	-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 45"
	1. Llançament de la cama dreta i esquerra	0,10	-No mantenir entrada en relevè 2": Valor de l'element (0,10). 1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal.	
	2.Salt agrupat	0,10	3: realitzar només 1 element 0.10	
	3. Equilibri pasé en relevé+ mig gir sobre dos peus	0,10+0,10	4: No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element (0,10).	
	Segona Passada		4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal.0.10	
	4. Angel 2"	0,10		
	5. Galop ajuntar peus i salt en extensió	0,20		
	6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,10		BARRA BAIXA
		0,90 p	10,00p	Valor Total 10,90 punts
T E R R A	1. Rondada- salt extensió- tombarella enrere.	0,30	- Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
	2. Roda- vertical tombarella	0,20	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
	3. Galop-sisone	0,20	1. No realitzar el salt amb extensió no RC 0,50	
	4. Salt agrupat	0,10		
	5. Gir 360 ^a	0,10		
		0,90 p	10,00p	Valor Total 10,90 punts

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
SALT	- 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
		2,00 p	10,00p	Valor total 12,00 punts
ASIMETRI	Opció 1: 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. Opció 2: 1.Pujar directa amb volta canària 2. Volta enrere. 3.Pujar peu + peu a la banda superior o interior i fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	0,30 0,30 0,30 0,20 0,30 0,30 0,50	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Ajut de l'entrenador/a, a la volta canària 0,30+1,00 per ajuda Opció 1 1. Realitzar només un vol 0,10 2.Pausa després de la volta canària 0,50 Opció 2 3.En el canvi de banda no s'apliquen les faltes de execució	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.
		1.10p	10,00p	Valor total 11,10 punts
BARRA	Entrada lliure (no cal A codi FIG) Primera Passada 1.Element de manteniment sobre un peu (2") 2.Sèrie de Salts gimnàstics 3. Mig gir en pasé Segona Passada 4.3 o més passos enreleu 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 0,20	1.No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10). 2. Sèrie de salts gimnàstics, no es obligatori un salt Split. 5.Vertical no arribar als 10° valor de l'element. 5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra. -Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG adaptades	-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 -Duració del exercici: màxim 50" BARRA:1.25 metre
		1,10 p	10,00p	Valor Total 11,10 punts
TERRA	1. Rondada- salt en extensió i tombarella quarta. 2. Roda- roda- vertical tombarella. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure 4. Gir 360° 5. Salt en extensió amb 360° 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. 1. No realitzar el salt amb extensió no RC 0,50	- 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.
		1,10 p	10,00p	Valor Total 11,10 punts

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	Màrfega a 1.20cm 1 Trampolí o Doble Trampolí Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTOS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	2,40 p		
			10,00p	Valor total 12,20 punts o 12,40 punts
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.	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	1-4 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	
	3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure)	0,30	2. Si la volta canària es fa des de dos peus no hi ha deducció	
	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	2 Ajut de l'entrenador/a, al element 0,30 + 1,00p per ajuda 2-3 No hi ha penalització si es fa pausa després de la volta canària	
		1,20p	10,00p	Valor total 11.20 punts
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 -Durada de l'exercici: màxim 50" - en la sèrie gimnàstica es poden canviar l'ordre dels elements BARRA ALTA: 1,25
	Primera Passada			
	1. Sèrie gimnàstica (1 salt amb split)	0,20	2. Vertical no arribar als 10° 0,20	
	2. Vertical (pujar i baixar)		5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra.	
	3. Mig gir en pasé	0,20		
	Segona Passada	0,10	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG. adaptades	
4. Salt lliure diferent a la sèrie salts				
5. Tombarella endavant o roda	0,20			
6. Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans o mortal endavant.	0,20			
		1,20 p	10,00p	Valor Total 11,20 punts
T E R R A	1. 2 Sèries acro lliures diferents. Les sèries han de ser de 2 elements.	0,20+020	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	- Música lliure - Durada màxima 1 minut - Espai: 12x12 - Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
	2. Passatge de dansa FIG	0,30		
	3. Salt en extensió amb gir 360°	0,20	1. Per manca d'una sèrie acrobàtica 0,20	
	4. Gir de 360° en pasé	0,10		
	5. Pont enrere, pont endavant o tombarella llançada (a escollir un element).	0,20		
		1,20 p	10,00p	Valor Total 11,0 punts

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 D4 Petites 13-14 i 15 anys - D4 Grans 16 anys o més

	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	Màrfega a 1.20cm 1 Trampolí o Doble Trampolí Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	2,40 p		
				Valor total 12,20/12,40 punts
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	1. Si volta canària es realitza amb un peu: 0,30 (no es treu el punt). 1. Ajut de l'entrenador/a, a l'element. 0,20+1,00 Per ajuda	No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta de panxa. Entre 2 y 3 pausa o no.	0,30	- Pausa després de la volta canària 0,50 - Pausa entre 2 i 3: no penalització	
	3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure)	0,40	4. Realitzar sol un vol. 0,20	
	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.	0,40	4. 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	
			- Penalitzacions per execució segons codi FIG.	
		1,30p/1,50p	10,00p	Valor total 11,30 punts/11.50 punts
B A R R A	Entrada lliure	0,10	2. Vertical no arribar als 10° 0,2	- 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
	Primera Passada		4. No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10).	
	1. Seriegimnàstica FIG	0,30	5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra.	
	2. Vertical (pujar i baixar)	0,20		
	Segona Passada		- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG. adaptades	
	3. Mig gir en pasé + mig gir en pasé o tombarella endavant	0,20		
4. Element de manteniment 2"	0,10			
5. Element ACRO diferent punt 2.	0,20			
6. Sortida: Rondada, Rondada d'una ma o Rondada sense mans o mortal endavant.	0,20			
		1,30 p	10,00p	Valor Total 11,30 punts
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 - Temps màxim del exercici: 1' minut - 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		
	4. Gir de 540° en pasé	0,20		
	5. Element acro o gimnàstic lliure (diferent als realitzats)	0,20		
		1,30 p	10,00p	Valor Total 11,30 punts

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.

EDAT ESCOLAR - ACLARIMENTS TÈCNICS 2021
SALT DE POLTRE - DEDUCCIONS ESPECÍFIQUES PER EL SALT DE PALOMA A CAURE SOBRE MÀRFEQUES

PRIMER VOL	PENALITZACIONS
Angle de maluc	0.10 – 0.30
Arc o cos carpat	0.10 – 0.30
Cames separades	0.10 – 0.30
Genolls flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
Técnica incorrecta de braços	0.10
Tocar amb el cap la màrrega	Salt “0”
Alineació del cos	0.10
REPULSIÓ	
Recolzament escalonat	0.10
Angle d’espatlles	0.10 – 0.30
Braços flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
No passar per la vertical	0.10
Alineació del cos	0.10
SEGON VOL	
Alçada	0.10 – 0.30 – 0.50
Cames separades	0.10 – 0.30
Cames creuades	0.10
Genolls flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
No mantenir la posició del cos bloquejada	0.10 – 0.30
Alineació del cos	0.10
RECEPCIÓ	
Llargada insuficient	0.10 – 0.30
Alineació del cos	0.10
Direcció	0.10
Arribar a la recepció sense bloqueig	0.10
Arribar a la recepció amb rotació de cos	0.10
Arribar a la recepció amb descontrol total del cos	0.30 – 0.50

Per a tots els nivells s’aplicarà el criteri de salt invàlid segons codi FIG (exemple: ajuda en el salt “0”). Els/les tècnics/ques han de situar-se al menys a un metre de les màrfeques. Penalització 0.50.

PARAL-LELES

*** L'ordre dels elements a paral·leles NO es pot canviar. Si alguna gimnasta realitza l'exercici amb l'ordre dels elements modificat, tindrà una deducció neutral de 2.00 punts.**

***Per els VOLS a la banda baixa i a la banda alta a tots els nivells s'apliquen els criteris tècnics de VOLS igual que als nivells de BASE.**

Sempre es comptarà la realització de l'element amb les seves deduccions des de l'horitzontal fins a 45° (endavant i enrere, cada vegada).

Si els vols NO arriben, al menys a 45° (endavant i enrere, cada vegada) NO es comptarà el requisit de composició.

***Als nivells A i B es pot moure el trampolí durant l'exercici tal com està especificat a cada nivell: nivell A per la sortida, nivell B després dels vols.**

***És obligatori fer servir el matalàs suplementari per les sortides de paral·leles en tots els nivells.**

***Per tots els VOLS AMB MIG GIR: la presa al gir és lliure; no és necessari fer el mig gir agafades amb les dues mans a la banda; al menys una ma ha d'estar en contacte amb la banda en el mig gir. Si la ma no està en contacte – 0.50 de deducció però SÍ es compta el requisit de composició de sortida.**

***Nivell A, B i C: si la gimnasta fa "rebots de peus" per pujar a volta canària hi ha una deducció de 0,50 punts.**

***Nivell C – Opció 2: la gimnasta pot pujar a la banda inferior peu + peu, o amb els dos peus junts.**

***Nivell D: VOLTA CANÀRIA és des d'un peu. Si la gimnasta ho fa des de dos peus també està bé (no hi ha deducció).**

BARRA D'EQUILIBRIS

* **Els exercicis de barra d'equilibri s'han de realitzar en el mateix ordre descrit. Quan s'acaba el temps màxim, l'exercici es dona per finalitzat i no comptaran en la valoració de l'exercici els elements que faltin (penalització: valor de l'element més 1 punt de la nota final).**

***Treballar les sèries gimnàstiques enllaçades amb el criteri Codi FIG.**

***Equilibri àngel 2" (peu pla) – nivells A i B: per valorar l'element la cama lliure ha d'estar per sobre de l'horitzontal.**

- a 45° de l'horitzontal – no deducció.
- entre 30° i 45° - 0.10 de deducció.
- entre 30° i 10° - 0.30 de deducció.
- entre 10° i l'horitzontal – 0.50 de deducció.

***Equilibri en pasé – nivell A: marcar clarament la posició de l'equilibri. No és necessari aguantar 2".**

***Equilibri en pasé – nivell B: marcar clarament la posició de l'equilibri. No es necessari aguantar 2" però sí finalitzar en relevé abans de fer el mig gir sobre dos peus.**

***Element de manteniment nivells C i E: la posició de la cama lliure pot ser en qualsevol posició (àngel, pasé, tendue a 45°, coup de pied, attitude, cama agafada lateralment,...).**

- No ha de ser obligatòriament un element del Codi FIG.
- El manteniment és en peu pla durant 2" i s'ha de finalitzar en relevé (excepte l'àngel, attitude, cama agafada lateralment, equilibris de cama per sobre de l'horitzontal).
- En cas de no pujar a relevé 0.50 de deducció però sempre es comptarà el requisit.

***Element de manteniment nivell E: pot ser una "stalder".**

***Elevació a la vertical – nivells C - D - E: la vertical ha d'arribar al menys a 10°. Per sota de 10° no compta el valor del requisit de composició**

- a 10° de la vertical – no deducció.
- entre 10° i 30° - 0.10 de deducció.
- entre 30° i 45° - 0.30 de deducció.
- per sota de 45°– 0.50 de deducció.

* **Nivell C: sèrie de salts lliure. No es necessari complir requisit Codi FIG (un dels dos salts amb split).**

***Nivell C – D - E com a salts gimnàstics, a part dels elements del Codi, es poden fer servir:**

- GALOP – AGRUPAT- TISORES ENDAVANT- SALT EN EXTENSIO

***Presentació artística i Coreografia:**

. **s'aplicaran les deduccions de presentació artística en tots els nivells: estil personal, confiança, variació en el ritme i temps, elements i moviments desconnectats.**

. **en tots els nivells NO s'aplicaran les deduccions: - entrada no de la taula - elements/moviments en posició lateral - elements/moviments a prop de la barra.**

TERRA

* **Als exercicis de terra s'ha de respectar l'ordre de les sèries acrobàtiques en els nivells A, B i C. En els nivells D i E l'ordre de les sèries acrobàtiques és lliure. La resta dels elements s'inclourà lliurement durant la composició de l'exercici.**

* **A tots els nivells les sèries gimnàstiques es realitzaran amb el criteri de “passatge de dansa” del Codi FIG.**

* **No penalitza “repetició de la mateixa posició abans de la línia acrobàtica” a cap nivell.**

* **Tenint en compte les característiques de cada nivell (música obligatòria, requisits tècnics, edats) s'aplicaran les deduccions de presentació artística, coreografia i composició, i musicalitat.**

* **En els salts amb extensió a les línies acrobàtiques en de mostrar una mínima separació dels peus del terra.**

* **Si una gimnasta envaeix l'altre pista de terra, tindrà una penalització d' 1,00 punt. L'altre gimnasta podrà repetir l'exercici si la direcció de competició i el/la jutge/ssa de terra consideren que no es pot valorar.**

NIVELL A - TOMBARELLA ENDAVANT + VERTICAL: aixecar-se amb una cama després de la tombarella per enllaçar amb la vertical. Si no es fa així NO compta el requisit.

NIVELL A – RODA + TOMBARELLA ENRERE: després de la roda ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no ho fa, NO compta el requisit.

NIVELL B – RODA + VERTICAL TOMBARELLA: després de la roda NO ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no es fa així NO compta el requisit.

NIVELL C – RODA + RODA + VERTICAL TOMBARELLA: després de la segona roda NO ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no es fa així NO compta el requisit.

NIVELL C: si la gimnasta fa “quinta” en lloc de “quarta” compta la sèrie però no augmenta el valor.

NIVELL C: el pont endavant o enrere es pot fer des de una o dos cames, a una o dos cames (realització lliure).

NIVELL E - requisit 1: val com a sèrie “paloma d'una cama, paloma de dos cames i roda” (malgrat la paloma sigui el mateix element en el Codi FIG).

NIVELLS D i E per complir la primera o segona sèrie acrobàtiques es poden fer els següents elements que no estan al Codi FIG: RODA - PONT ENDAVANT- PONT ENRERE- VERTICAL TOMBARELLA – QUINTA – QUARTA- FLIC FLAC D'UNA CAMA O AMB CAMES JUNTES

A TOTS ELS APARELLS:

- **La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element o sèrie, més un punt de la nota final en tots els aparells.**
- **La manca d'un element dins d'una sèrie es penalitzarà amb el valor d'aquest element o sèrie, més un punt de la nota final en tots els aparells.**