

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

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	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 irreconeixible, xocar contra la màrfega Salt "0" - Si fa tombarella o arriba a la vertical sense passar = Nota Final 3 punts -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	- Màrfega a 40 cm - 1.Trampolí - Es realitza un salt - La gimnasta que en el salt tingui "0", podrà repetir el salt amb una penalització de 1.00 punt. - Si fa 2 salts "0" – posar 3 punts
	1,00 p		Execució 10,00p	
ASIMET	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrera pot ser amb cames juntes o obertes (X dues vegades).	0,60 (0,30+0,30)	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1.Realitzar nomes un vol SI RC = 0,30 de ND 2.Saltar el trampolí per fer RC 2. 0,50 Execució	- En aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. - Entre els vols i la volta canària es pot treure el trampolí -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 enrere a caure dempeus.	0,30 0,30	2.Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella NO RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda	
1,20p		Execució 10.00 p		Valor total 11,20 punts
BARRA	Pujar sobre un peu a la punta de la barra Primera Passada	0,20	-Entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa, No es sèrie	-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.
	1. Galop 2. Salt en extensió 3. Doble pas + mig gir sobre dos peus en relevé Segona Passada	0,20 0,20 0,10+0.10	3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND Després del doble pas, es pot fer un pas pel mig gir. 4:Llançaments per sobre de la horitzontal Llançaments per sota de l'horitzontal No RC menys 1 punt de ND. Han de ser en peu pla.	-Duració de l'exercici: màxim 45"
	4. Llançaments de cames – D - E 5.equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió	0,20 0,20 0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
1,20 p		Execució 10,00p		Valor Total 11,20 punts
TERRA	1. Tombarella endavant- vertical/ o tombarella endavant – tombarella endavant	0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts - Tombarella endavant + tombarella endavant: seguides o aixecant-se	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments/elements addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
	2. Roda-Tombarella endarrere 3. Galop- Galop 4. Gir de 180º 5. Tisores endavant	0,20 0,20 0,20 0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
1,00 p		Execució 10,00p		Valor Total 11,00 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 A A4 Grans 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 màrrega situada a 40 cm.	1,00	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG. Altres: -Tocar la màrrega amb el cap, salt irreconeixible, xocar contra la màrrega Salt "0" - Si fa tombarella o arriba a la vertical sense passar = Nota Final 3 punts -Tècnic a menys d'un metre de les màrregues 0,50 - Annex específic	- Màrrega a 40 cm - 1Trampolí - Es realitza un 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
A S I M E T	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrere 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 enrere a caure dempeus.	0,60 (0,30+0,30)	- Penalitzacions per execució segons codi FIG.	- En aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. - Entre els vols i la volta canària es pot treure el trampolí -Treure el trampolí per la sortida. -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí.
		0,30 0,30	1.Realitzar nomes un vol SI RC = 0,30 de ND 2.Saltar el trampolí per fer RC 2. 0,50 Execució 2.Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella NO RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda	
		1,20p	Execució 10.00 p	Valor total 11,20 punts
B A R R A	Pujar sobre un peu a la punta de la barra Primera Passada 1. Galop 2. Salt en extensió 3. Doble pas+mig gir sobre dos peus en relevé Segona Passada 4. Llançaments de cames – D - E 5.equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió o agrupat	0,20 0,20 0,10+0.10 0,20 0,20 0,20	-Entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa, No es sèrie 3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND Després del doble pas, es pot fer un pas pel mig gir. 4: Llançaments per sobre de la horitzontal. Llançaments per sota de l'horitzontal No RC menys 1 punt de ND. Poden ser en peu pla o en relevé. - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-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 de l'exercici: màxim 45"
				BARRA BAIXA
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
T E R R A	1.Tombarella endavant- vertical 2.Roda-Tombarella endarrere 3.Galop + Galop o salt agrupat 4.Gir de 180º 5.Tisores endavant	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments/elements addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
		1,00 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,00 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 Grans ys 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	Execució 10,00p	Valor Total 11,00 punts
A S I M E T	1. En suspensió en BI, aguantar la posició de carpa 3" i posició d'escaire (90º) 3"	0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1. Només aguantar una posició – RC = 0,10 de ND	-Es permet un trampolí per els requisits 1 i 2. - Hi ha que treure el trampolí després dels vols. - Realitzar la volta canària des de el terra
	2. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere(pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades).	0,30	2. Realitzar sol un vol nomes – RC = 0,10 de ND	
	3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos.	0,30	3. Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella – RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda	
	4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,30		
		1,20 p	Execució 10.00 p	
B A R R A	A la punta de la barra un pas i pujar a relevé sobre els dos peus (2"). Primera Passada		-No mantenir entrada en relevé 2": 0,10. 1: Lançaments: les cames mínim passar la horitzontal. 3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND	-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" BARRA BAIXA
	1. Lançament de la cama dreta i esquerra o chasse	0,20	4: No mantenir la posició de l'àngel 2": RC 0,20 de ND	
	2.Salt agrupat	0,20	4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal.0.10	
	3. Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus	0,10+0,10	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	Segona Passada			
	4. Àngel 2"	0,20		
	5. Galop ajuntar peus + agrupat o sissone	0,20		
6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,20			
	1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts	
T E R R A	1. Rondada- salt extensió- quarta	0,20	- Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts.	-Quarta – peus i maluc per sobre de la horitzontal -Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
	2. Roda- vertical tombarella	0,20	1. No realitzar el salt amb extensió no RC - 0,20 ND	
	3. Sèrie de dos salts lliure	0,20	3. Segon salt es pot impulsar des de 2 peus	
	4. Salt lliure diferent al de les series	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	5. Gir 360ª, cama lliure	0,20		
		1,00 p	Execució 10,00p	

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 -C3 11 i 12 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 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
		1,60 p	Execució 10,00p	Valor total 11,60 punts
A S I M E T R I	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.	0,30 0,30 0,30 0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Ajut de l'entrenador/a, a la volta canària 0,30 ND +1,00 NF Opció 1 1. Realitzar només un vol 0,10 ND 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.
	Opció 2: 1.Pujar directa amb volta canària 2. Volta enrere. 3.Pujar peu + peu a la banda superior o interior 4. Fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	0,30 0,30 0,30 0,30		
		1.20p	Execució 10,00p	
B A R R A	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. Coreografia lliure amb passos i releve- pot ser lateral o frontal 5. Elevació a la vertical (marcar) o tombarella endavant. 6. Sortida: Rondada de dos mans	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	1.No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element - 0,20 de ND 2. Sèrie de salts gimnàstics, no es obligatori un salt Split. 5.Vertical no arribar als 10º:valor de l'element - 0,20 de ND. 5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure. - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-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
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
T E R R A	1. Rondada- salt en extensió i quinta. 2. Roda- roda- vertical tombarella. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure 4. Gir 360º 5. Salt en extensió amb 360º 6. Pont endavant o endarrere	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50punts 1. No realitzar el salt amb extensió - no RC - 0,20 de ND - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Rondada-salt amb extensió: el salt en extensió s'ha de diferenciar d'un rebot a terra. - Quinta: peus i maluc arribar a 10º de la vertical. - Música obligatòria -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmentaran la nota de l'exercici.
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 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.

NIVEL C
C4 Grans 12 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 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
		1,60 p	Execució 10,00p	Valor total 11,60 punts
A S I M E T R I	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.	0,30 0,30 0,30 0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Ajut de l'entrenador/a, a la volta canària 0,30 ND +1,00 NF Opció 1 1. Realitzar només un vol 0,10 ND 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.
	Opció 2: 1.Pujar directa amb volta canària 2. Volta enrere. 3.Pujar peu + peu a la banda superior o interior 4. Fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	0,30 0,30 0,30 0,30		
		1.20p	Execució 10,00p	
B A R R A	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+mig gir en releve/ o rodament Segona Passada 4. Coreografia lliure amb passos i releve- pot ser lateral o frontal 5. Element acro lliure. 6. Sortida: Rondada de dos mans o sense mans/mortal endavant o enrere	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	1.No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element - 0,20 de ND 2. Sèrie de salts gimnàstics, no es obligatori un salt Split. 3. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure. 5. Si el RC 3 es fa amb els girs, al RC 5 es pot fer la tombarella 6. No es pot fer rondada d'una ma. No RC - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-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
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
T E R R A	1. Rondada- salt en extensió i quinta 2. Roda- roda- vertical tombarella. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure 4. Gir 360° 5. Salt en extensió amb 360° 6. Element acrobàtic diferent lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50punts 1. No realitzar el salt amb extensió - no RC - 0,20 de ND - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Rondada-salt amb extensió: el salt en extensió s'ha de diferenciar d'un rebot a terra. - Música obligatòria -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmentaran la nota de l'exercici.
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 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 -D3 a partir 13 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
S A L T	1.Realitzar la primera part de la "Paloma".	1,60 p	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic	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.	1,60 p		
		Execució 10,00p		Valor Total 11,60 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. 1-4 Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4).	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	Una mà ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d'execució 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 poltró ½ gir.	0,30	2 Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF	
	Si fa KIPE per pujar a BS – 0,30 de Bonificació	1,20p/1,50	4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND Si es fa volta canària per pujar a BS – no penalitzacions d'execució.	
		Execució 10,00p		Valor Total 11,20 punts/11,50
B A R R A	Entrada lliure (no cal A codi FIG)			-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
	1.Sèrie gimnàstica (1 salt amb Split FIG)	0,20	5.Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure.	
	2.Element ACRO lliure	0,20		
	3. Mig gir en pasé+mig gir sobre dos peus i en relevé o rodament	0,20	L'exercici es pot fer en dues o tres passades	
	4.Salt lliure diferent a la sèrie de salts	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	5. Tombarella endavant (sinó la ha fet al RC3) o roda	0,20		
6. Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans/mortal endavant o enrere.	0,20			
		Execució 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 (iguals o diferents).	0,20+020	1. Per manca d'una sèrie acrobàtica 0,20 1. No cal fer-les en dos direccions diferents – 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	0,20		
	3. Salt en extensió amb gir 360º	0,20	L'ordre dels requisits es lliure	
	4. Gir de 360º en pasé	0,20		
	5. Element acrobàtic o gimnàstic lliure diferent als elements realitzats	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
		Execució 10,00p		Valor Total 11,20 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 D D4 Grans 15 anys o més

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
S A L T	1. Realitzar la primera part de la "Paloma".	1,60 p	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic	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.	1,60 p		
			Execució 10,00p	Valor Total 11,60 punts
A S I M E T R I	1. Escollir: Realitzar un vol amb cames obertes mig gir i deixar la banda o kipe. Pausa entre 1 i 2	0,30 – 0,50	- 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) o volta de panxa: 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 d'execució 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 poltró ½ gir. Si fa KIPE per pujar a BS – 0,30 de Bonificació	0,30	2 Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF 4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND Si es fa volta canària per pujar a BS – no penalitzacions d'execució.	
		1,20p- 1,40- 1,70	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 o 11,40 punts
B A R R A	Entrada lliure (no cal A codi FIG) Primera Passada			- 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
	1. Sèrie gimnàstica (1 salt amb Split FIG)	0,20	1. Vertical no arribar als 10º: valor de l'element 0,20 de ND.	
	2. Element ACRO lliure	0,20	3. A escollir	
	3. Mig gir en pasé+ mig gir/ gir 360º/rodament	0,20	5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure.	
	4. Salt lliure diferent a la sèrie de salts	0,20	L'exercici es pot fer en dues o tres passades	
	5. Tombarella endavant (sinó la ha fet al RC3) o roda	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
6. Sortida: lliure	0,20			
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
T E R R A	1. Sèries acro lliures diferents. Les sèries han de ser de 2 elements diferents.	0,20+020	1. Per manca d'una sèrie acrobàtica 0,20 1. No cal fer-les en dos direccions diferents – 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	0,20	L'ordre dels requisits es lliure	
	3. Salt en extensió amb gir 360º	0,20		
	4. Gir de 360º lliure	0,20		
	5. Element acrobàtic o gimnàstic lliure diferent als elements realitzats	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 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 E4 Petites 13-14 i 15 anys - E4 Grans 16 anys o més

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
S A L T	1. Realitzar la primera part de la "Paloma".	1,60 p	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic	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.	1,60 p	10,00p	
A S I M E T R I	1. Volta canària, (impuls de dos peus) o kipe; sense pausa, vol enrere,	0,30 o 0,50	1. Si volta canària es realitza amb un peu: 0,30 ND (no es treu el punt). 1. Ajut de l'entrenador/a, a l'element. 0,30 ND +1,00 NF per ajuda - Pausa després de la volta canària 0,50 - Pausa entre 2 i 3: no penalització	No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta de panxa. Entre 2 y 3 paus o no. 3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure) 4. Sortida - Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus; o plantes ½ gir; o poltró ½ gir; o mortal enrere. Si fa KIPE per pujar a BS – 0,30 de Bonificació. Està permès fer vol o no després de la Kipe.	0,30 0,30	4. Realitzar sol un vol menys 0,10 ND 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 Si es fa volta canària per pujar a BS – no penalitzacions d'execució. - Penalitzacions per execució segons codi FIG.	
B A R R A	Entrada lliure – Codi FIG		2. Vertical no arribar als 10º 0,2	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. -Duració del exercici: màxim 50" BARRA ALTA: 1,25
	1. Sèrie gimnàstica FIG 2. Element ACRO lliure 3. Gir en pasé o tombarella endavant 4. Element de manteniment 2" 5. Element ACRO diferent punt 2. 6. Sortida: lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	4. No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10). 5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure. L'exercici es pot fer en dues o tres passades L'ordre dels requisits es lliure - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
		1,40 p	10,00p	Valor Total 11,40 punts
T E R R A	1. Sèrie acro de 3 elements acrobàtics (mínim un amb vol).	0,30	L'ordre dels requisits es lliure	- 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 3. Passatge dansa FIG lliure (un dels salts amb split) 4. Gir de 540º en pasé 5. Element acro o gimnàstic lliure (diferent als realitzats)	0'30 0,30 0,30	1-2 No cal fer-les en dos direccions diferents – Codi FIG - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
		1,50 p	10,00p	Valor Total 11,50 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 2024
SALT DE POLTRE - DEDUCCIONS ESPECÍFIQUES PER EL SALT DE PALOMA A CAURE SOBRE MÀRFEGUES

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 màrfegues. 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.**

***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" (s'ajuda) 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.

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

***Nivell B - Equilibri en pasé: marcar clarament la posició de l'equilibri en relevé. No es necessari aguantar 2''.**

***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: 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:**

AGRUPAT- SALT EN EXTENSÍO

***Presentació artística i Coreografia:**

. s'aplicaran les deduccions de presentació artística en tots els nivells: postura, amplitud, balancejos cames, treball de peus, participació de tot el cos, variació en el ritme i temps, elements i moviments desconnectats.

. **Composició** - en tots els nivells **NO** s'aplicaran les deduccions per manca de: - entrada no de la taula - elements/moviments a prop de la barra i moviments laterals (nivells A-B-C-D). Al nivell E si hauran de realitzar moviments laterals (no VD).

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.**

* **Als nivells A-B-C s'aplicaran les deduccions de presentació artística, composició i musicalitat tenint en compte les característiques de música obligatòria.**

* **Als nivells D i E s'aplicaran les deduccions de presentació artística, composició i musicalitat (Codi 2022-2024).**

* **En els salts amb extensió a les línies acrobàtiques s'ha 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: 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: paloma d'una cama, paloma de dos cames es consideren elements diferents per fer la sèrie acrobàtica (malgrat la paloma sigui el mateix element en el Codi FIG).

NIVELLS D i E per complir la primera/segona sèrie acrobàtiques i els elements acrobàtics (RC 5) 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.**