

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 enrere 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	- 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	1. Realitzar nomes 1 vol = menys 1 punt de NF 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
BARRA	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	0,20 0,20 0,10+0.10	-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. Sí RC si està des de l'horitzontal en amunt. Per sota l'horitzontal NO RC i menys 1p de ND. 5. No cal mantenir 2", hi ha prou amb marcar l'element. - 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"
	4. Llançaments de cames – D – E- endavant, peu pla. 5.equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió	0,20 0,20 0,20		
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	-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	- Tombarella endavant + tombarella endavant: seguides o aixecant-se - 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
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 - 1Trampolí - 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 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 1. Realitzar nomes 1 vol = menys 1 punt de NF 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
BARRA	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-endavant 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	-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. 5. No cal mantenir 2", hi ha prou amb marcar l'element. - 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. - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) -Duració de l'exercici: màxim 45" BARRA BAIXA
		0,20 0,20		
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
TERRA	1.Tombarella endavant- vertical (aixecar-se amb una cama per enllaçar amb vertical). 2.Roda-Tombarella endarrere 3.Galop + Galop o salt agrupat o split 4.Gir de 180º 5.Escollir: Tisores endavant, vertical pont endavant, remuntat (d'un peu, de dos peus)	0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts 1. Aixecar-se amb una cama per enllaçar amb vertical. Si no es fa així NO compta el requisit 2. Després de la roda ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no ho fa, NO compta el requisit.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments/elements addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
		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 B B4 Petites 9 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 60 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 60 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 d'escaire (90º) 3" o aguantar puntes a la banda (escollir)	0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG.	- Es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. - Entre els vols i la volta canària es pot treure el trampolí - Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí. -S'ha de treure el trampolí per la sortida.
	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 Realitzar nomes 1 vol = menys 1 punt de NF	
	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	Valor Total 11,20 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		-No mantenir entrada en relevé 2": 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 -Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). -Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) -Duració del exercici: màxim 45" BARRA BAIXA
	1. Llançament endavant de la cama dreta i esquerra o chasse	0,20	1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal.	
	2.Salt agrupat	0,20	3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND	
	3. Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus	0,10+0,10	4: No mantenir la posició de l'àngel 2": RC 0,20 de ND	
	Segona Passada		4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal.	
	4. Àngel 2" o vertical (marcar)	0,20	5. Es Sèrie: s'ha de fer enllaçat.	
5. Galop ajuntar peus i salt en extensió	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.		
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- tombarella enrere.	0,20	- 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	1. No realitzar el salt amb extensió no RC - 0,20 ND	
	3. Sèrie de dos salts lliure (no FIG però un d'ells amb 180º Split)	0,20	3. Segon salt es pot impulsar des de 2 peus	
	4. Escollir: Salt lliure diferent al de les series, vertical pont endavant, o remuntat (d'un peu, de dos peus)	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	5. Gir 360º, cama lliure	0,20		
		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 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 60 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 60 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 Realitzar nomes 1 vol = menys 1 punt de NF	
	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	Valor Total 11,20 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		-No mantenir entrada en relevé 2": 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 -Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). -Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) -Duració del exercici: màxim 45"
	1. Llançament de la cama dreta i esquerra o chasse	0,20	1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal.	
	2.Salt agrupat o vertical a marcar	0,20	3: Realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND	
	3. Roda o salt gimnàstic FIG, diferent a 5	0,20	4: No mantenir la posició de l'àngel 2": 0,5 Nota E 4:Àngel: la cama per sobre de la horitzontal.	
	Segona Passada		- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	4. Escollir: Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus o angel 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 (no fa falta FIG però un d'ells amb 180º Split)	0,20	2.. Quarta: marcar la posició bloquejada a passar al menys a 45º de la vertical.	
	4. Escollir: Salt lliure diferent al de les series, vertical pont endavant, o remuntat (d'un peu, de dos peus)	0,20	3. Segon salt es pot impulsar des de 1 o 2 peus - 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	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.

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		Valor total 11,20 punts
		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, un d'ells split 3. Mig gir en pasé Segona Passada 4.Coreografia lliure amb passos - 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: 0,50 Nota E (veure final document elements vàlids). 2. Salt Split – Split, sissone, gambada 4. No cal que siguin en releve. 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 - Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) Duració del exercici: màxim 50" BARRA:1.25 metre
			1,20 p	Execució 10,00p
T E R R A	1. Rondada- salt en extensió i quinta. 2. Roda- roda- vertical tombarella (no ajuntar peus per fer roda). Si junta NO requisit. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure FIG 4. Gir 360º 5. Salt lliure amb 360º de gir 6. Pont endavant o endarrere (cames lliure, una o dues cames)	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 1.Quinta: peus i maluc arribar a 10º de la vertical: si arriba a 30º de la vertical, no comptar RC però no treure el punt per falta de RC - 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

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
SALT	- Realitzar la primera part de la "Paloma"(caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega) o realitzar la primera part de mig gir a caure de peu a 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 (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).
		1,60 p	Execució 10,00p	Valor total 11,60 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 4. Fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	0,30 0,30 0,30 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.
		1.20p	Execució 10,00p	Valor total 11,20 punts
BARRA	Entrada lliure (no cal A codi FIG) Primera Passada 1.Element de manteniment sobre un peu (2") o vertical marcar 2.Sèrie de Salts gimnàstics FIG, un d'ells amb split 3. Mig gir en pasé+mig gir en releve/ o rodament lliure (Codi FIG) Segona Passada 4. Coreografia lliure amb passos - pot ser lateral o frontal 5. Element acro lliure sense vol (roda, ponts, tombarella). 6. Sortida: Rondada de dos mans o sense mans/mortal endavant o enrere	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 1,20 p	1.No mantenir 2" l'element de manteniment: 0,50 Nota E 2. Salt Split – Split, sissone, gambada 3. Si fa Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure. 4. No cal que siguin en releve. 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
			Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
TERRA	1. Rondada- salt en extensió i quinta 2. Roda- roda- vertical tombarella; o paloma d'una cama -roda. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure FIG 4. Gir 360º 5. Salt lliure amb 360º de gir 6. Element acrobàtic diferent lliure	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 1.Quinta: peus i maluc arribar a 10º de la vertical: si arriba a 30º de la vertical, no comptar RC però no treure el punt per falta de RC - 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 13 i 14 anys - 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. Volta canària (impuls de d'un o dos peu) o kipe: entre 1 i 2, entre 2 i 3 pausa o no	0,30	-- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 2. Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. Només es permet l'ús de trampolí per realitzar la entrada de kipe.
	2. Impuls volta enrere o endavant	0,30	2. Kipe – 0,30 de Bonus	
	3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure),	0,30	4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una mà ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d'execució però SÍ conta el requisit	
	4. BS - Opció 1 -Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) /	0,30	4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND	
	Opció 2 -vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS	0,30	4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus	
5. Sortida: o vol mig gir a caure dempeus, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir.	1,50p/1,80/2,10	Volta moli, es pot fer tipus "volta canària". Penalitzacions d'execució.		
			Execució 10,00p	Valor Total: 11.50 pts/11,80 pts/12,10 pts
B A R R A	Entrada lliure (no cal A codi FIG)		5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure. -Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). L'exercici es pot fer en dues o tres passades - 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 - Durada de l'exercici: màxim 50"
	1. Sèrie gimnàstica FIG	0,20		
	2. Element ACRO lliure o Vertical	0,20		
	3. Mig gir en pasé + mig gir en pase, o gir 360º	0,20		
	4. Salt lliure diferent a la sèrie de salts	0,20		
	5. Tombarella endavant, o roda o pont	0,20		
6. Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans/mortal endavant o enrere.	0,20			
		1,20 p	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 - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document)
	2. Passatge de dansa FIG	0,20	L'ordre dels requisits es lliure	
	3. Salt lliure amb 360º de gir	0,20		
	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.	
		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 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 SALTS).
	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. Volta canària (impuls de d'un o dos peus) o kipe: entre 1 i 2 pausa o no.	0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 2. Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí. Valor Total 11.50 punts/11,80 punts/12,10 punts
	2. Impuls volta enrere o endavant; entre 2 i 3 pausa o no	0,30	2. Kipe – 0,30 de Bonus	
	3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure),	0,30	4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una mà ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d'execució però SÍ conta el requisit	
	4. BS – Opció 1 -Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) /	0,30	4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND	
	Opció 2 -vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS	0,30	4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus Volta moli, es pot fer tipus "volta canària". Penalitzacions d'execució.	
5. Sortida: o vol mig gir a caure dempeus, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir.	1,50p/1,80/2,10	Execució 10,00p		
B A R R A	Entrada lliure (no cal A codi FIG) Primera Passada		1. Vertical no arribar als 10º: valor de l'element 0,20 de ND.	-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 - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) - Durada de l'exercici: màxim 50" BARRA ALTA: 1,25
	1. Sèrie gimnàstica FIG	0,20	5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure.	
	2. Element ACRO lliure	0,20		
	3. A escollir: Mig gir en pasé + mig gir pase o gir 360º	0,20	L'exercici es pot fer en dues o tres passades	
	4. Salt lliure diferent a la sèrie de salts - FIG	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	5. Tombarella endavant, o roda o rondada o pont	0,20		
6. Sortida: lliure – FIG o no	0,20			
			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 = 4 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 lliure amb 360º de gir	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.	
			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	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 SALTS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	1,60 p		
				Valor Total 11,60 punts
A S I M E T R I	1. Volta canària, (impuls d'un peu o dos peus) o kipe; amb o sense pausa, vol enrere,	0,30	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	No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta enrere o volta endavant (palmar). Entre 2 i 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)	0,30	1. Kipe – 0,30 de Bonus	
	4. Opció 1 -Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures)	0,30	4. Realitzar sol un vol menys 0,10 ND	
	Opció 2 – Vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS		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	
	5. sortida: mig gir, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir, o mortal enrere.	0,30	4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus Volta moli, es pot fer tipus "volta canària". Penalitzacions d'execució. - Penalitzacions per execució segons codi FIG.	
		1,50p/1,80p/2,10	10,00p	Valor Total 11,50 punts/11.80 punts/12,10
B A R R A	Entrada lliure – Codi FIG	0,20	2. Vertical no arribar als 10º 0,2	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) -Duració del exercici: màxim 55"
	1. Sèrie gimnàstica FIG	0,20	4. No mantenir 2" l'element de manteniment: 0,50 Nota E (veure diferents tipus d'elements al final del document)	
	2. Element ACRO lliure	0,20	5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure.	
	3. Gir en pasé o tombarella endavant o rodament	0,20	L'exercici es pot fer en dues o tres passades L'ordre dels requisits es lliure	
	4. Element de manteniment 2"	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	5. Element ACRO diferent punt 2.	0,20		
	6. Sortida: lliure	0,20		
		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	0'30	1-2 No cal fer-les en dos direccions diferents – Codi FIG	
	3. Passatge dansa FIG lliure (un dels salts amb split)	0,30	Elements ACRO amb vol i sense mans – 0,30 de bonus (nomes una vegada per tots els elements)	
	4. Gir de 540º en pasé	0,30	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	5. Element acro o gimnàstic lliure (diferent als realitzats)	0,30		
		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

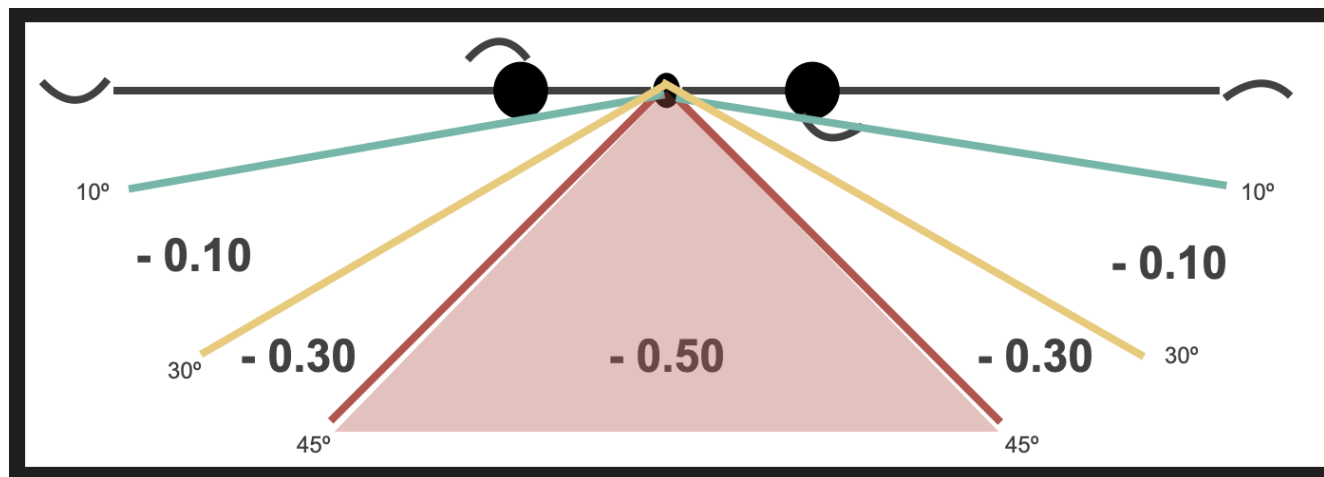
PRIMER VOL	<u>PENALITZACIONS</u>
Angle de maluc	0.10 – 0.30
Arc o cos carpat	0.10 – 0.30
Cames separades	0.10 – 0.30
Genolls flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
Tocar amb el cap la màrfega	Salt “0”
Alineació del cos	0.10 – 0.30
Manca de gir	0.10 – 0.30
REPULSIÓ	
Recolzament escalonat	0.10
Angle d’espatlles	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
Desviament de la 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.

* **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.

***VOLTA CANARIA DES DE DOS PEUS:** si la gimnasta fa "rebots de peus" (s'ajuda) per pujar a volta canària hi ha una deducció de 0,50 punts.

***CANVI DE BANDA - NIVELL C – Opció 2:** la gimnasta pot pujar a la banda inferior peu + peu, o amb els dos peus junts (posició de cames lliure – juntes o separades).

***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.**

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).

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

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

***NIVELL B – Equilibri en àngel peu pla:** aguantar 2". Per valorar l'element la cama lliure ha d'estar per sobre de l'horitzontal.

- a 45° o mes 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.

- per sota de la horitzontal – no valor de l'element + 1 punt de la nota final

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

* **NIVELL B GRANS – R2 si la gimnasta realitza agrupat (pot escollir entre agrupat i vertical), al R5 NO pot fer un altre vegada agrupat – ha de fer galop + season**

***NIVELLS C i E: Element de manteniment -** 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".
- Si no agunat 2" – 0,50 Nota E

***NIVELL E:** element de manteniment - pot ser una "stalder".

***NIVELLS B i C - Elevació a la vertical (a marcar):** la vertical ha d'arribar al menys a 10° **amb totes les parts del cos. Per sota de 10° no compta el valor del requisit de composició, mes el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element.**

* **NIVELL C:** sèrie de salts lliure. Petites – obligatori Split; Grans – obligatori sèrie Codi FIG.

***NIVELL B - C – D - E com a salts gimnàstics,** a part dels elements del Codi, es poden fer servir: **AGRUPAT- SALT EN EXTENSIÓ**

***A tots els Nivells – es pot fer servir com element acrobàtic VERTICAL – TOMBARELLA ENDAVANT (amb mans)**

* **NIVELLS C – D – E -es pot fer tombarella endavant i tombarella sense mans (quan es element lliure) – es consideraran elements diferents.**

***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 2025-2028).
- * 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 - C - D - E - com a salt lliure es poden fer TISORES ENDAVANT (element del Codi FIG).
- * 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 B - RODA + SALT EXTENSIO + QUARTA: la posició bloquejada a passar al menys a 45° de la vertical.
- * 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 A - B - C: el pont endavant o enrere es pot fer des de una o dos cames, a una o dos cames (realització lliure).

*** 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.**

*** NIVELL E - requisit 1: paloma d'una cama- paloma de dos cames i flic de una - flic flac de dos cames, es consideren elements diferents per fer la sèrie acrobàtica (malgrat la paloma sigui el mateix element en el Codi FIG).**

*** A tots els NIVELLS quan no s'especifiqui que l'element ha de ser de codi FIG, es permetrà realitzar com a element gimnàstic: salt agrupat.**

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.**

Exemple: si la gimnasta fa quarta en lloc de quinta (RC demana quinta) = es treu el valor del RC de la Nota D + 1 punt de Nota Final

Exemple: sèrie acrobàtica o mixta – si la gimnasta para la sèrie = no compleix el requisit = es treu el valor del RC de la Nota D + 1 punt de Nota Final