

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 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 - 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	Valor total 11,00 punts
ASIMÈTRIQÜES	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 només un vol SI RC = 0,30 de ND menys 1 punt 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 3. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3	- 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 - Si no arriba a banda, pot fer un petit salt per agafar-se - Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí. - Treure el trampolí per la sortida.
	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		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, peu pla. Es indiferent l'ordre de les cames. 5. Equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió	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 (1 o 2 cames) No RC menys 1 punt 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"
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
TERRA	1. Tombarella endavant- vertical/ o tombarella endavant – tombarella endavant 2. Roda-Tombarella endarrere 3. Galop- Galop 4. Gir de 180° 5. Tisoires endavant	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	- Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts 1. Tombarella endavant + tombarella endavant: seguides o aixecant-se 3. Serie dansa – seguida o com passatge de dansa 5. Cames per sobre horitzontal per considerar element, sinó No RC – menys 1 punt NF - 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 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	Valor total 11,00 punts
ASIMÈTRIQÜES	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)	1.Realitzar nomes un vol SI RC = 0,30 de ND menys 1 punt 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	- 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 -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí. -Treure el trampolí per la sortida
	2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos.	0,30	3. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3	
	3. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG.	Valor total 11,20 punts
		1,20p	Execució 10.00 p	
BARRA	Pujar sobre un peu a la punta de la barra Primera Passada		-Entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa, No es sèrie	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
	1. Galop	0,20	3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND	- Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert.
	2. Salt en extensió	0,20	Després del doble pas, es pot fer un pas pel mig gir.	Penalització 0.50.
	3. Doble pas+mig gir sobre dos peus en relevé	0,10+0.10	4: Llançaments per sobre de la horitzontal.	
	Segona Passada		Llançaments per sota de l'horitzontal No RC menys 1 punt de ND. Poden ser en peu pla o en relevé.	- Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document)
	4. Llançaments de cames–D–E–endavant		5. No cal mantenir 2", hi ha prou amb marcar l'element.	-Duració de l'exercici: màxim 45"
	5.Equilibri en pasé en peu pla	0,20		BARRA BAIXA
	6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió o agrupat	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
		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).	0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts	-Música obligatòria.
	2.Roda-Tombarella endarrere	0,20	1. Aixecar-se amb una cama per enllaçar amb vertical. Si no es fa així NO compta el requisit	-Espai: 12x6
	3.Galop + Galop o salt agrupat o split	0,20	2. Després de la roda ajuntar el segon peu per fer la tombarella.	-Els moviments/elements addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
	4.Gir de 180°	0,20	Si no ho fa, NO compta el requisit.	
	5.Escollir: Tisores endavant, vertical pont endavant, remuntat (d'un peu, de dos peus)		3.Serie dansa – seguida o com passatge de dansa	-Salt Split – excepció – impuls de dos peus
			5. Cames per sobre horitzontal per considerar element, sinó No RC – menys 1 punt NF	
			- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	Valor Total 11,00 punts
		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.

NIVELL B B4 Petites 9 anys - B3 9 i 10 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 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
ASIMÈTRIQUES	1. En suspensió en BI, aguantar la posició d'escaire (90°) 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	4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3	
		1,20 p	Execució 10.00 p	Valor Total 11,20 punts
BARRA	A la punta de la barra un pas, peu pla i després pujar a relevè sobre els dos peus (2").		-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 10° amb totes les parts del cos. Per sota de 10° 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
	Primera Passada	0,20	1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal, sinó no RC menys 1 punt NF.	
	1. Llançament endavant de la cama dreta i esquerra (ordre de cames indiferent) o chasse	0,20	3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND	
	2.Salt agrupat	0,10+0,10	3. Pase – no fa falta mantenir 2"	
	3. Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus	0,20	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, sinó no RC menys 1 punt NF.	
TERRA	5. Galop ajuntar peus i salt en extensió		- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
	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	
	1. Rondada- salt extensió- tombarella enrere.	0,20	- Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts.	
	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 180° Split)	0,20	1. Es un salt, NO un rebot	
	4. Escollir: Salt lliure diferent al de les sèries, vertical pont endavant, o remuntat (d'un peu, de dos peus)	0,20	3. Segon salt es pot impulsar des de 2 peus	
TERRA	5. Gir 360°, cama lliure	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	Valor Total 11,00 punts
		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.

NIVELL B B4 Grans 10 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 60 cm	1,00 p	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
			Execució 10,00p	Valor Total 11,00 punts
ASIMÈTRIQÜES	1. En suspensió en BI, aguantar la posició de carpa 3” i posició d’escaire (90°) 3” 2. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere(pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades). 3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d’un peu o de dos. 4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,30 0,30 0,30 0,30 1,20 p	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1. Només aguantar una posició – RC = 0,10 de ND 2. Realitzar sol un vol nomes – RC = 0,10 de ND Realitzar nomes 1 vol = menys 1 punt de NF 3. Ajut de l’entrenador/a, a la tombarella – RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda 4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3	-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
			Execució 10.00 p	Valor Total 11,20 punts
BARRA	A la punta de la barra un pas, peu pla i després pujar a relevè sobre els dos peus (2”). Primera Passada 1. Llançament de la cama dreta i esquerra (ordre de cames indiferent) o chasse 2.Salt agrupat o vertical a marcar 3. Roda o salt gimnàstic FIG, diferent al 2 i 5 Segona Passada 4. Escollir: Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus o angel 2” 5. Galop ajuntar peus + agrupat o sissone 6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 1,20 p	-No mantenir entrada en relevé 2”: 0,10. 1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal, sinó no RC menys 1 punt NF. 3: Salt FIG – excepció o extensió o agrupat 4: No mantenir la posició de l’àngel 2”: 0,5 Nota E 4:Àngel: la cama per sobre de la horitzontal. 5. Es Sèrie: s’ha de fer enllaçat, sinó no RC menys 1 punt NF. - Penalitzacions d’execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions. 5. Si es fa agrupat al requisit 2 o 3, NO es pot repetir el salt al requisit 5.	-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 10° amb totes les parts del cos. Per sota de 10° 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
			Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
TERRA	1. Rondada- salt extensió- quarta 2. Roda- vertical tombarella 3. Sèrie de dos salts lliure (no fa falta FIG però un d’ells amb 180° Split) 4. Escollir: Salt lliure diferent al de les series, vertical pont endavant, o remuntat (d’un peu, de dos peus) 5. Gir 360°, cama lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 1,00 p	- Alterar l’ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts. 1. No realitzar el salt amb extensió no RC - 0,20 ND 1. Es un salt, NO un rebot 1.Quarta – a 45° 1. Si fa Quinta- conta RC 2.. Quarta: marcar la posició bloquejada a passar al menys a 45° de la vertical. 3. Segon salt es pot impulsar des de 1 o 2 peus - Penalitzacions d’execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-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. Valor Total 11,00 punts
			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
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 80 cm		- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG Altres: -Tocar la màrrega amb el cap Salt “0” -Tècnic a menys d’un metre de les màrregues 0,50 - Annex específic	Màrrega a 80cm 1Trampolí o doble Trampolí Es realitzarà 1 salt
		1,60 p	Execució 10,00p	Valor total 11,60 punts
ASIMÈTRIQÜES	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 4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3 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. Només es permet l’ús de trampolí per realitzar la entrada de vols.
		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’’) 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). Si RC 2. Salt Split – Split, sissone, gambada 4. No cal que siguin en releve. 5.Vertical no arribar als 10°:valor de l’element - 0,20 de ND. 5. Tombarella endavant: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E - 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 10° amb totes les parts del cos. Per sota de 10° 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	Valor Total 11,20 punts
TERRA	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 360° 5. Salt lliure amb 360° de gir 6. Pont endavant o endarrer (cames lliure, una o dues cames). Es poden fer els dos ponts	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 1.Quinta: peus i maluc arribar a 10° de la vertical: si arriba a 30° de la vertical, no comptar RC però no treure el punt per falta de RC 1. Quinta – braços flexionats o estirats - 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. Valor Total 11,20 punts
		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.



	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
ASIMÈTRIQUES	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 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 4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3 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. Només es permet l'ús de trampolí per realitzar la entrada de vols.
		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 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: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E 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 360° 5. Salt lliure amb 360° de gir 6. Element acrobàtic diferent lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 1,20 p	-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 10° de la vertical: si arriba a 30° 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.
			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 i Mitjanes 13 i 14 anys - D3 a partir 13 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	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
ASIMÈTRIQUES	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. 1-2 /2-3 - Si hi ha PAUSA – deducció per ritme pobre	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. Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF	
	3.Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure),	0,30	2. Kipe – 0,30 de Bonus	
	4.BANDA SUPERIOR –	0,30	4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4).	
	Opció 1 -Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) /		Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d' execució però Sí conta el requisit	
	Opció 2 -vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS	0,30	4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND	
	5. Sortida: o vol mig gir a caure dempeus, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir.	0,30	4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus	
		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
BARRA	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"
	1.Sèrie gimnàstica – FIG	0,20	5. Si fa Tombarella endavant: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E	
	2.Element ACRO lliure o Vertical	0,20		
	3. Mig gir en pasè + mig gir en pase, o gir 360°	0,20	-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, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element).	
	4.Salt lliure diferent a la sèrie de salts – pot ser agrupat o extensió	0,20	L'exercici es pot fer en dues o tres passades	
	5. Tombarella endavant, o roda o pont	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	
	6. Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans/mortal endavant o enrere.	0,20		
				BARRA ALTA: 1,25
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
TERRA	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 Es poden realitzar 2 acros iguals a la mateixa sèrie però no repetir a la següent sèrie o com element acro.	- 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	Tombarella endavant a dos peus junts + salt + roda – sense pausa, cobreix RC	
	3. Salt lliure amb 360° de gir	0,20	Paloma + roda – cobreix RC	
	4. Gir de 360° en pasè	0,20	Flic Flac de una cama + Flic Flac de dos cames – cobreix RC	
	5. Element acrobàtic o gimnàstic lliure diferent als elements realitzats	0,20	L'ordre dels requisits es lliure	
			- 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
SALT	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
ASIMÈTRIQUES	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.	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. Es permet l'ús de trampolí per fer la kipe
	2. Impuls volta enrere o endavant; entre 2 i 3 pausa o no	0,30	2. Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF	
	3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures),	0,30	2. Kipe – 0,30 de Bonus	
	4. BANDA SUPERIOR –		4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4).	
	Opció 1 -Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) /	0,30	Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d'execució però SÍ conta el requisit	
	Opció 2 -vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS	0,30	4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND	
	5. Sortida: o vol mig gir a caure dempeus, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir.	1,50p/1,80/2,10	4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus Volta moli, es pot fer tipus "volta canària". Penalitzacions d'execució.	Valor Total 11.50 punts/11,80 punts/12,10 punts
			Execució 10,00p	
BARRA	Entrada lliure (no cal A codi FIG)		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)
	Primera Passada		2. Val tombarella endavant sense mans	
	1. Sèrie gimnàstica FIG			
	2. Element ACRO lliure	0,20		
	3. A escollir: Mig gir en pasé + mig gir pase o gir 360º	0,20	5. Si fa Tombarella endavant: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E	
	4. Salt lliure diferent a la sèrie de salts – pot ser agrupat o extensió	0,20	Per donar el requisit s'ha de finalitzar assegudes o de peu. Si hi ha caiguda abans de finalitzar No es dona el requisit.	
	5. Tombarella endavant, o roda o rondada o pont	0,20		
	6. Sortida: lliure – FIG o no	0,20	L'exercici es pot fer en dues o tres passades	- Durada de l'exercici: màxim 50"
		0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	BARRA ALTA: 1,25
		1,20 p	Execució 10,00p	Valor Total 11,20 punts
TERRA	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	- 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	1. No cal fer-les en dos direccions diferents – Codi FIG	
	3. Salt lliure amb 360º de gir	0,20	L'ordre dels requisits es lliure	
	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	ESPECIFICACIONS
SALT	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
ASIMÈTRIQUES	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 - Pausa després de la volta canària 0,50 - Pausa entre 2 i 3: no penalització	Es permet l'ús de trampolí per fer la kipe
	2. Volta enrere o volta endavant (palmar). Entre 2 i 3 pausa o no.	0,30	1. Kipe – 0,30 de Bonus 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	
ASIMÈTRIQUES	3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure)	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.	Valor Total 11,50 punts/11.80 punts/12,10
	4. Opció 1 – Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) Opció 2 – Vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS	0,30		
BARRA	5. Sortida: mig gir, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir, o mortal enrere.	0,30		-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"
		1,50p/1,80p/2,10	10,00p	
BARRA	Entrada lliure – Codi FIG	0,20	2. Vertical no arribar als 10º 0,2	BARRA ALTA: 1,25
	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). Vertical cobreix Element de Manteniment	
BARRA	2. Element ACRO lliure	0,20	5. Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure.	Valor Total 11,40 punts
	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	
BARRA	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		
TERRA	6. Sortida: lliure	0,20		- Musica lliure - Temps màxim del exercici: 1' minut - Espai 12 x 12 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
		1,40 p	10,00p	
TERRA	1. Sèrie acro de 3 elements acrobàtics (mínim un amb vol).	0,30	L'ordre dels requisits es lliure	Valor Total 11,50 punts
	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	
TERRA	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.	
TERRA	5. Element acro o gimnàstic lliure (diferent als realitzats)	0,30		
		1,50 p	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.

EDAT ESCOLAR - ACLARIMENTS TÈCNICS 2024

SALT DE POLTRE - DEDUCCIONS ESPECÍFIQUES PER EL SALT DE PALOMA A CAURE SOBRE MÀRFEGUES

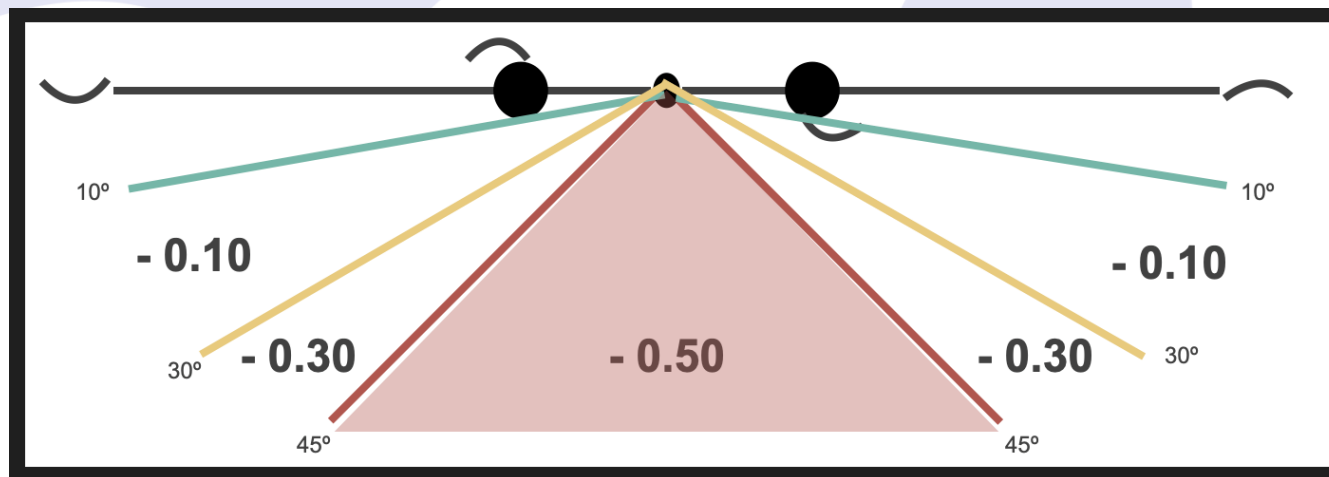
PRIMER VOL	PENALITZACIONS
Angle de maluc	0.10 – 0.30
Arc o cos carpat	0.10 – 0.30
Cames separades	0.10 – 0.30
Genolls flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
Tocar amb el cap la màrrega	Salt “0”
Alineació del cos	0.10 – 0.30
Manca de gir	0.10 – 0.30
REPULSIÓ	
Recolzament escalonat	0.10
Angle d'espatlles	0.10 – 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	
Arribar a la recepció amb rotació de cos	0.10
Arribar a la recepció amb descontrol total del cos	0.10
	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 aguanta 2" – 0,50 Nota E

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

*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 EXTENSÍO: en totes les series i salts que marqui FIG. Si son sèrie han d'estar clarament enllaçats (normes d'enllaç Codi FIG)

*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).

* Els SALTS GIMNÀSTICS només es contenen una vegada a l'exercici, no es poden repetir per cobrir requisits de composició.

* 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