

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2017**
**NIVELL "A" 6,7 i 8 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
<b>S A L T</b>	1. <b>SALT</b> Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 40 cm.	1,00	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi F.I.G. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -2º vol: no mantenir la posició del cos amb bloqueig 0.10 – 0.30 -Alineació del cos en totes les fases del salt 0,10 c/v -Recepció a la màrfega sense bloqueig 0,10/0,30p -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50	- Màrfega a 40 cm - 1 Trampolí - Es realitzen dos salts i es fa la mitja dels dos salts.
		<b>1,00 p</b>	<b>Total 22,00/2 10,00p</b>	<b>Valor total 11,00 punts</b>
<b>A S I M E T</b>	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrera pot ser amb cames juntes o obertes (X dues vegades). 2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 3. Des de suport facial, impuls enrera a caure dempeus.	0,20 (0,10+0,10)	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p	- En el nivell aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. -Treure el trampolí per la sortida. -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí.
		0,50 0,10	- Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p -Saltar al trampolí 0,50p	
		<b>0,80p</b>	<b>Execució 10,00 p</b>	<b>Valor total 10,80 punts</b>
<b>B A R R A</b>	Pujar sobre un peu a la punta de la barra <b>Primera Passada</b> 1. Galop 2. Salt en extensió 3. Doble pas+mig gir sobre dos peus en relevé <b>Segona Passada</b> 4. àngel 2" 5. equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió	0,10 0,10 0,10 0,10+0.10	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG. -3: realitzar només 1 element 0.10+1,00p -4:No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element (0,10). -4:Angel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal. 0.10+1,00p	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50.  -Duració de l'exercici: màxim 45"
		0,10 0,10 0,10		BARRA BAIXA - a nivell del terra
		<b>0,80 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 10,80 punts</b>
<b>T E R R A</b>	1. Tombarella endavant - vertical 2. Roda -Tombarella endarrere 3. Galop- Galop 4. Gir de 180º 5. Tisores endavant	0,20 0,20 0,20 0,10 0,10	-Alterar l'ordre de les series d'acrobàtiques 0,50 punts - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
		<b>0,80 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 10,80 punts</b>

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

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2017**
**NIVELL "B" 9 i 10 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
<b>S A L T</b>	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 40 cm	<b>1,00 p</b>	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi F.I.G. Altres: veure NIVELL "A"	Màrfega a 40 cm 1 Trampolí Es realitzarà 1 salt
			<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>
<b>A S I M E T</b>	1. En suspensió en BI, aguantar la 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.	0,10	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p - Ajut de l'entrenador/a, al element 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p	En el nivell aquest nivell es permet un trampolí per els requisits 1 i 2. No es permet el trampolí per la volta canària. Hi ha que treure el trampolí després dels vols.
		0,20 (0,10+0,10)		
		0,50		
		0,10		
<b>0,90p</b>	<b>Execució 10.00 p</b>	<b>Valor total 10,90 punts</b>		
<b>B A R R A</b>	A la punta de la barra un pas i pujar a relevè sobre els dos peus (2"). <b>Primera Passada</b> 1. Llançament de la cama dreta i esquerra 2. Salt agrupat 3. Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus <b>Segona Passada</b> 4. Àngel 2" 5. Galop ajuntar peus i salt en extensió 6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,10	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG. -No mantenir entrada en relevé 2": Valor de l'element (0,10). -1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal. -3: realitzar només 1 element 0.10+1,00p -4: No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element (0,10). -4: Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal. 0.10+1,00p	-Dos passades de barra. -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  -Duració del exercici: màxim 45"  BARRA BAIXA: aproximadament a 20 cms del terra fins a la part de sota de la barra
		0,10		
		0,10		
		0,10+0,10		
		0,10 0,20		
<b>0,90 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 10,90 punts</b>		
<b>T E R R A</b>	1. Rondada- salt extensió- tombarella enrere. 2. Roda- vertical tombarella 3. Galop- sisone 4. Salt agrupat 5. Gir 360 <sup>a</sup>	0,30	- Alterar l'ordre de les series d'acrobàtiques 0,50 punts -Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
		0,20		
		0,20		
		0,10		
		0,10		
<b>0,90 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 10,90 punts</b>		

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

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2017**
**NIVEL "C" 11 i 12 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
<b>S A L T</b>	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 80 cm		- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG Altres: veure NIVELL "A"	Màrfega a 80cm 1 ó 2 trampolins, opcional Es realitzarà 1 salt
		<b>2,00 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor total 12,00 punts</b>
<b>A S I M E T R I</b>	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere (pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades).	0,20	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p - Ajut de l'entrenador/a, al element 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta canària, impuls amb un peu o dos, sense pausa, 3. Volta de panxa. 4. Impuls enrere a caure dempeus.	0,30 0,30 0,10	Pausa després de la volta canària 0,50p	
		<b>0.90p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor total 10,90 punts</b>
<b>B A R R A</b>	Entrada lliure (no cal A codi FIG) <b>Primera Passada</b> 1. Element de manteniment sobre un peu (2") 2. Galop- agrupat 3. Mig gir en pasé	0,10 0,10 0,20 0,10	No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10). -Vertical no arribar als 10º valor de l'element. - Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra.  -Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  -Duració del exercici: màxim 50"
	<b>Segona Passada</b> 4. Chassé ( doble pas) 5. Elevació a la vertical (marcar) o tombarella endavant. 6. Sortida: Rondada de dos mans	0,10 0,30 0,10		BARRA MITJA: 1 metre
		<b>1,00 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>
<b>T E R R A</b>	1. Rondada- salt en extensió i tombarella quarta. 2. Roda- roda- vertical tombarella. 3. Gambada- Galop 4. Gir 360º 5. Salt en extensió amb pirueta. 6. Pont endavant o endarrera	0,30 0,30 0,20 0,10 0,10 0,10	-Alterar l'ordre de les series d'acrobàtiques 0,50punts  -Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	- Rondada- salt amb extensió: el salt en extensió s'ha de diferenciar d'un rebot a terra. - Quarta: peus i cadera per sobre de la horitzontal abans d'arribar al terra. - Música obligatòria -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmentaran la nota de l'exercici.
		<b>1,10 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,10 punts</b>

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

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2017**
**NIVELL "D" 13 i més anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
<b>S A L T</b>	1. Realitzar la primera part de la "Paloma".	2,20 p	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Nivell A	<b>Màrfega a 1.20cm</b> <b>1 o 2 Trampolins</b> Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	2,40 p	<b>-Si es fa amb dos trampolins 0,50 de deducció</b>	
			<b>10,00p</b>	<b>Valor total 12,20 punts</b>
<b>A S I M E T R I</b>	1. Realitzar un vol amb cames obertes+mig gir i deixar la banda.	0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Si la volta canària es fa des de dos peus no hi ha deducció	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta canària, (impuls de d'un peu): entre 2 i 3 pausa o no.	0,30	<b>-Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4).</b>	
	3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure)	0,40	<b>Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 però SÍ conta el requisit</b>	
	4. Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus (sortida).	0,30	- Ajut de l'entrenador/a, al element 0,50 + 1,00p - No fer la tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p - No hi ha penalització si es fa pausa després de la volta canària - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p	
		<b>1,30p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor total 11,30 punts</b>
<b>B A R R A</b>	Entrada lliure (no cal A codi FIG)	0,10		- Dos passades de barra. - Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50  - Duració del exercici: màxim 50"  BARRA ALTA: 1,25
	<b>Primera Passada</b>			
	1. Galop- galop	0,20	- Vertical no arribar als 10º valor de l'element. - Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra.	
	2. Vertical (pujar i baixar)	0,20		
	3. Mig gir en pasé	0,10	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
	<b>Segona Passada</b>			
4. Salt agrupat	0,10			
5. Tombarella endavant	0,20			
6. Sortida: Rondada de dos mans	0,10			
		<b>1,00 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>
<b>T E R R A</b>	1. Rondada- salt en extensió i tombarella quinta.	0,30	- Alterar l'ordre de les series d'acrobàtiques 0,50 punts - No fer repulsió abans tombarella 0,30 p	- Quinta: la baixada es lliure (cames juntes o separades). - Musica lliure - Temps màxim del exercici: 1'10" - Espai 12 x 12 - Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
	2. Roda- roda - vertical tombarella (amb repulsió abans la tombarella).	0'30		
	3. Gambada- galop amb gir de 360º	0,20	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
	4. Salt en extensió amb gir 360º	0,10		
	5. Gir de 360º en pasé	0,10		
	6. Pont enrere, pont endavant o tombarella llançada (a escollir un element).	0,10		
		<b>1,10 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,10 punts</b>

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2017**

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 "E" 14 i més anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONES
<b>S A L T</b>	1. Realitzar la primera part de la "Paloma".	<b>2,20 p</b>	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG <b>-Si es fa amb dos trampolins 0,50 de deducció</b>	<b>Màrfega a 1.20cm 1 o 2 Trampolins</b> Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	<b>2,40 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor total 12,20/12,40 punts</b>
<b>A S I M E T R I</b>	1. Volta canària, (impuls de dos peus) o kipe; sense pausa, vol enrere,	0,20 o 0,40	-Si volta canària es realitza amb un peu: 0,30 (no es treu el punt). - Ajut de l'entrenador/a, al element 0,50 + 1,00p - No fer tombarella i pujar amb ajuda de l'entrenador 1,00 + 1,00p - Pausa després de la volta canària 0,50p - Pausa entre 2 i 3: no penalització - Realitzar sol un vol 0,20 + 1,00p	No es permet l'ús de trampolí.
	2. Volta de panxa. Entre 2 y 3 pausa o no. 3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure) 4. Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus (sortida).	0,30 0,40 0,30	<b>-Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 però SÍ conta el requisit</b>  - Penalitzacions per execució segons codi FIG.	
<b>B A R R A</b>	Entrada lliure <b>Primera Passada</b> 1. enllaç dos salts gimnàstics 2. Vertical (pujar i baixar) o roda.	0,10 0,30 0,30	-Vertical no arribar als 10º valor de l'element. - Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, acabar-la amb els peus a la barra. -No mantenir 2" l'element de manteniment: Valor de l'element (0,10).	-Dos passades de barra. -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50
	<b>Segona Passada</b> 3. Mig gir en pasé + mig gir en pasé 4. Element de manteniment 2" 5. Tombarella endavant 6. Sortida: Rondada, Rondada d'una ma o Paloma	0,20 0,10 0,10 0,20	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	-Duració del exercici: màxim 50"  BARRA ALTA: 1,25
		<b>11,30 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,30 punts</b>
<b>T E R R A</b>	1. Sèrie de 3 elements acrobàtics (mínim un amb vol).	0,30	-Alterar l'ordre de les series d'acrobàtiques 0,50punts	Musica lliure Temps màxim del exercici: 1'10" Espai 12 x 12 Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
	2. Sèrie lliure (2 elements) diferents a la 1ª sèrie. 3. Gambada + salt lliure (A). 4. Salt lliure amb gir 360º 5. Gir de 540º en pasé	0'30 0,30 0,20 0,20	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
		<b>1,30 p</b>	<b>10,00p</b>	

## **CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2017**

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.