

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2018**
**NIVELL "A" A4 Petites 6 i 7 anys - A4 Grans 8 anys - A3 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 - <b>Es realitza un salt</b> <b>-La gimnasta que e en el salt tingui "0", podrà repetir el salt amb una penalització de 1.00 punt.</b>
		<b>1,00 p</b>	<b>Total 22,00/2</b>	<b>10,00p</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 - Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella 0,50 + 1,00p	- En aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. -Treure el trampolí per la sortida. -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí.
		0,50 0,10	- 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:Àngel: 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 2018**
**NIVELL "B" B4 Petites 9 anys - B4 Grans 10 anys - B3 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		Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi F.I.G. Altres: veure NIVELL "A"	Màrfega a 40 cm 1 Trampolí Es realitzarà 1 salt
		<b>1,00 p</b>	<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 (90º) 3"	0,10	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Realitzar sol un vol 0,10 + 1,00p	En aquest nivell es permet un trampolí per els requisits 1 i 2. Hi ha que treure el trampolí després dels vols. No es permet el trampolí per la volta canària.
	2. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere (pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades).	0,20 (0,10+0,10)	- 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	
	3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos.	0,50		
	4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,10		
		<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>	0,10	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG. -No mantenir entrada en relevè 2": 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>-Duració del exercici: màxim 45"</b>
	1. Llançament de la cama dreta i esquerra	0,10	-1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal.	
	2. Salt agrupat	0,10	-3: realitzar només 1 element 0.10+1,00p	
	3. Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus	0,10+0,10	-4: No mantenir la posició de l'àngel 2": Valor de l'element (0,10).	
	<b>Segona Passada</b>		-4:Angel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal. 0.10+1,00p	
	4. Àngel 2"	0,10		
	5. Galop ajuntar peus i salt en extensió	0,20		
	6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,10		BARRA BAIXA: aproximadament a 20 cms del terra fins a la part de sota de la barra
		<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.	0,30	- Alterar l'ordre de les series d'acrobàtiques 0,50 punts	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
	2. Roda- vertical tombarella	0,20	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
	3. Galop- sisone	0,20		
	4. Salt agrupat	0,10		
	5. Gir 360ª	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 2018**
**NIVEL "C" C4 Petites 11 anys - C4 Grans 12 anys - C3 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 Trampolí o doble Trampolí 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). 2. Volta canària, impuls amb un peu o dos, sense pausa, 3. Volta de panxa. 4. Impuls enrere a caure dempeus.	0,20 0,30 0,30 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  Pausa després de la volta canària 0,50p	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. No es permet l'ús de trampolí.
		<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  <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 0,10 0,20 0,10  0,10 0,30 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  <b>-Duració del exercici: màxim 50"</b>
		<b>1,00 p</b>	<b>10,00p</b>	<b>Valor Total 11,00 punts</b>  BARRA MITJA: 1 metre
<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>

**CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR 2018**

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

**NIVELL "D" D4 Petites 14 anys o menys - D4 Grans 15 anys o més - D3 a partir 13 anys**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	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 - Altres penalitzacions veure Nivell A	<b>Màrfega a 1.20cm</b> <b>1 Trampolí o Doble Trampolí</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 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). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 però SÍ conta el requisit</b>	
	3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure)	0,40		
	4. Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) amb mig gir a la BS a caure dempeus (sortida), o <b>plantas ½ gir, o poltron ½ gir.</b>	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 <b>-Duració del exercici: màxim 50"</b> <b>- en la sèrie gimnàstica es poden canviar l'ordre dels elements</b>
	<b>Primera Passada</b>			
	1. Galop+ un salt split lliure	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		
	<b>Segona Passada</b>		- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
4. Salt agrupat	0,10			
5. <b>Tombarella endavant o roda</b>	0,20			
6. <b>Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans o mortal endavant.</b>	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 0,50punts - No fer repulsió abans tombarella 0,30 p	- Quinta: la baixada es lliure (cames juntes o separades). - Musica lliure <b>- Temps màxim del exercici: 1'00"</b> - Espai 12 x 12 - Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
	2. <b>Sèrie lliure (2 elements) diferents a la 1ª sèrie</b>			
	3. <b>Pasatge de dansa FIG</b>	0'30		
	4. Salt en extensió amb gir 360º	0,20		
	5. Gir de 360º en pasé	0,10	- Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
	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 2018**

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" a partir de 14 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>Màrfega a 1.20cm</b> <b>1 Trampolí o Doble Trampolí</b> Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS). <b>Valor total 12,20/12,40 punts</b>
	2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	<b>2,40 p</b>	<b>10,00p</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	No es permet l'ús de trampolí.  <b>Valor total 11,20 punts/11.40 punts</b>
	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), o plantes ½ gir, o poltron ½ gir.	0,30 0,40 0,30	- Pausa després de la volta canària 0,50p - Pausa entre 2 i 3: no penalització - Realitzar sol un vol 0,20 + 1,00p <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	0,10	-Vertical no arribar als 10° 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  -Duració del exercici: màxim 50"  BARRA ALTA: 1,25  <b>Valor Total 11,30 punts</b>
	<b>Primera Passada</b> 1. enllaç dos salts gimnàstics 2. <b>Vertical (pujar i baixar) o roda o remuntat.</b>  <b>Segona Passada</b> 3. Mig gir en pasé + mig gir en pasé 4. Element de manteniment 2" 5. Tombarella endavant 6. <b>Sortida: Rondada, Rondada d'una ma o Rondada sense mans o mortal endavant.</b>	0,30 0,30 0,20 0,10 0,10 0,20	-Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG.	
<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 <b>Temps màxim del exercici: 1'00"</b> 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 360° 5. Gir de 540° 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>	<b>Valor Total 11,30 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.