



Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
S A L T	Carrera de 20 m. Màx. Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles. L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
B A R R A	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (un d'ells amb split de 180°) 3. Gir: Gir 360° 4. Element individual: Un element acrobàtic sense vol 5. Equilibri: lliure 6. Sortida: a) Roda b) Rondada	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'un enllaç v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la sortida de la Roda 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí (Opcional) Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
T E R R A	1. Serie acrobàtica 1: Rondada, salt en extensió i quarta 2. Serie acrobàtica 2: Paloma d'una cama, roda amb repulsió dels braços 3. Passatge de dansa: gambada, gambada (split 180°) 4. Salt individual: Un salt gimnàstic amb gir de 180° 5. Element individual: a) Remuntat enrere b) Quinta 6. Gir: Gir 360°	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts