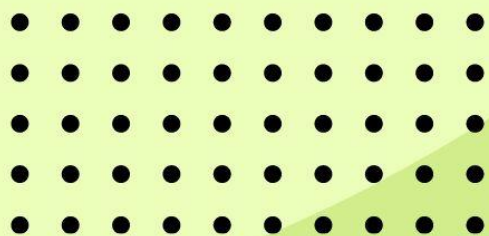




NORMATIVA TÈCNICA



GIMNÀSTICA ARTÍSTICA



ÍNDEX

• Índex	Pàg. 2
• Calendari	Pàg. 3
• Categories convocades a fase comarcal	Pàg. 3
• Inscripcions a jornades comarcals	Pàg. 4
• Sistema de classificació a fase comarcal	Pàg. 4
• Sistema de classificació integrat “Targeta Verda	Pàg. 5
• Normes de competició a fase comarcal	Pàg. 6
• Requeriments tècnics de les diferents categories i exercicis	Pàg. 23
• Manifest de Valors als Esports Individuals	Pàg. 43
• Tutorial We Transfer	Pàg. 44
• Hàbits Saludables	Pàg. 45
• Protocol d’actuació en cas d’accident	Pàg. 48
• Documentació	Pàg. 49
• Organitzadors	Pàg. 49
• Aspectes jurídics i esportius	Pàg. 49
• Altres disposicions	Pàg. 49



CALENDARI

FASE COMARCAL

- 1^a Jornada: Dissabte 20 gener 2024 (Esplugues Ll.) P5, Prebj. i Benj.
- 2^a Jornada: Dissabte 27 gener 2024 (St. Vicenç H.) Alv, Inf, Cad, Juv i Sènior.
- 3^a Jornada: Dissabte 24 febrer (Martorell). Alv, Inf, Cad, Juv i Sènior.
- 4^a Jornada: Per confirmar (P5, Prebj. i Benj.).
- 5^a Jornada: Dissabte 16 de març 2024 (Martorell). Totes les categories.
- Final Nacional: Per confirmar.



CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Ed. Infantil	Pre-Benjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Els anys de cada una de les categories es defineixen a la Normativa Comarcal del CEBLLOB.

Els/les esportistes nascuts/des a l'any 2018 (categoria Educació Infantil P5) podran participar a les jornades comarcals en format d'exhibició (sense puntuacions ni resultats). Els integrants per a aquesta categoria seran els mateixos que a la categoria prebenjamí B.

La participació està oberta a tothom.

La llicència escolar s'estén des l'1 de setembre de 2023 al 31 d'agost de 2024. Si durant aquest període es posseeix de llicència federativa, es considerarà gimnasta federat a tots els efectes durant tot el curs escolar.

Tots/es els/les gimnastes participaran a la categoria que els correspon per any de naixement amb les excepcions següents:

- La participació d'esportistes en una categoria immediatament superior, prèvia presentació al Comitè Organitzador del document d'autorització per a participar en una categoria superior a la modalitat que correspongui sempre i quan sigui per formar un equip. En aquest cas es mantindran en aquesta categoria també a nivell individual.

- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució.



INSCRIPCIONS A JORNADES COMARCALS

- Les inscripcions s'hauran de tramitar on-line, a través d'un llistat Excel que us enviarem en el moment d'obrir el període d'inscripció.
- El període d'inscripció comença 15 dies abans de la jornada i finalitza el dilluns anterior a aquesta.
- Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@cebllob.cat) via **We Transfer** (www.wetransfer.com) les músiques en format mp3.de totes les participants indicant (NOM I COGNOM, ESCOLA o ENTITAT/ CATEGORIA i NIVELL). Tot i així el dia de la jornada s'haurà de portar una còpia de seguretat amb la música.
- Per temes organitzatius un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions.

Les inscripcions s'hauran de realitzar depenent de les modalitats convocades a cada jornada. Aquestes modalitats son les següents:

- **Individual**
- **Equips (formats per un mínim de 3 i un màxim de 6 gimnastes).**
El número de participants de categoria inferior, no pot ser superior al 50%.

Els equips hauran d'estar formats per els/les mateixos/es integrants a totes les jornades. Tanmateix el mateix dia de la jornada no es podran fer modificacions dels equips.

La inscripció dels/les gimnastes en els diferents nivells és lliure. Tret de les gimnastes de les categories prebenjamina, benjamina i alevina que la temporada anterior han assolit les primeres posicions de la seva categoria en el nivell B, aquestes NO hauran de participar obligatòriament en el nivell A sempre que mantinguin la mateixa categoria que el curs anterior.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

Es faran **dues classificacions** a cada jornada (classificació individual i classificació per equips).

- **Classificació individual:** Segons la puntuació atorgada a la gimnasta per part del jurat en la suma dels 3 aparells + la suma del punt atorgat per l'obtenció de la targeta verda (veure pàg.5).

- **Nivell A.**
 - **Nivell B.**
 - **Masculí.**
 - **Nivell Open:** Per gimnastes amb llicència federativa (mateixos exercicis Nivell A).
- **Classificació per equips:** suma de les 3 millors notes obtingudes per els/les components de l'equip en cadascun dels aparells.

Aquests resultats es podran trobar a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat www.cebllob.cat a partir del dilluns després de la competició.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ INTEGRAT "LA TARGEta VERDA

La targeta verda és un element que els/les tut@rs de joc utilitzaran per reconèixer les accions positives més destacades que es donin durant la competició i reforçar d'aquesta manera el bon comportament dels/de les esportistes.

Aquesta targeta s'atorgarà després de cada actuació sempre i quan els esportistes **superin satisfactòriament com a mínim 3 dels següents ítems:**

- Esforç de l'esportista
- Actitud positiva durant l'execució
- Respecte als tut@rs de joc, entrenador/a, resta esportistes, públic i material.
- Salutació final després de l'execució de l'exercici.

Per tant, si els/les esportistes aconseguen complir amb 3 ó 4 dels ítems anteriors, rebran la targeta verda en acabar el seu exercici fet que es traduirà en la **suma d'un punt extra a cada aparell a la nota atorgada pels tutors/es de joc.**

A continuació us deixem un exemple de puntuació amb la integració de la targeta verda

								
POS	NOM	SALT	TARGEta VERDA	BARRA	TARGEta VERDA	TERRA	TARGEta VERDA	TOTAL
1	ADRIÀ	12,40	1	13,00	1	8,40	1	36,80
2	MARC	12,10	1	11,30	1	10,30	1	36,70
3	JULIÀ	13,20	1	12,50	1	7,00	1	35,70
4	ALEX	11,80	1	11,30	1	9,40	1	35,50
5	PALLA	13,00	1	11,50	1	7,50	1	35,00
6	MARCEL	12,50	1	10,40	1	9,00	1	34,90
7	JOAN	13,00	1	11,50	1	7,00	1	34,50
8	LUCA	12,20	1	11,40	1	7,80	1	34,40
9	CARLA	12,90	1	8,50	1	9,80	1	34,20
10	SARA	12,00	1	10,10	1	8,60	1	33,70



NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1.- COMPOSICIÓ DELS EQUIPS

Els equips estaran formats:

- ❑ **Femení:** màxim 6 esportistes i mínim 3.
- ❑ **Masculí:** màxim 6 esportistes i mínim 3.

2.- MÚSIQUES

La música serà obligatòria per a les categories benjamina i prebenjamina, i lliure per a la resta de categories.

Podeu descarregar les músiques obligatòries fent click als següents enllaços:

- [Música prebenjamí.](#)
- [Música benjamí.](#)

La música pot ser instrumental o es pot utilitzar la veu humana com instrument musical en una part de l'exercici però sense paraules. Cal tenir en compte que sigui adient a l'edat i al programa de Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

En el cas de la modalitat masculina, l'organització posarà una música de fons escollida pels organitzadors, que serà la mateixa per a tots els gimnastes.

3.- APARELLS

Es realitzaran 3 aparells obligatoris:

- a) Aparells Nivell A i B.
 - Salt
 - Barra d'equilibri
 - Terra

- b) Aparells modalitat masculina.
 - Salt
 - Minitramp
 - Terra



4.- INDUMENTÀRIA

a) Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot o un mono (mallot d'una peça que cobreix la cama fins el turmell) que no sigui transparent i que tingui un disseny elegant. També es poden utilitzar malles que cobreixin la cama completament, del mateix color que el mallot, per sota o per sobre del mateix.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues, els tirants han de tindre un mínim de 2cm d'ample.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- Els embenats han de ser color beix.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.
- Poden portar només aquells logotips, propagandes o indentificadors de patrocinador que estiguin permesos en les últimes normatives de publicitat de la UCEC.
- Es permet l'ús de protectors de mans i embenats en el cos (color beige), han d'estar ben subjectes i no desmillorar l'estètica de la presentació.
- S'ha d'evitar portar mitges de compressió durant la competició.

b) Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.

5.- ESCALFAMENT

A primera hora de la jornada es donarà mitja hora d'escalfament general sense tocar aparells. Seguidament s'iniciarà la primera competició i cada grup anirà directe al seu aparell d'inici de competició, presentant-se als/les tutors/es de joc (àrbitre i jutge/essa) que passaran llista.

Seguidament es donaran de 3 a 5 minuts d'escalfament de l'aparell segons el número de gimnastes per grup.

Sempre marcarà el temps d'escalfament la barra. Això es farà a cada rotació.

Durant els escalfaments específics no es podrà fer l'exercici sencer sinó que es podran provar els elements tan acrobàtics com gimnàstics del mateix.

6.- AVALUACIÓ DELS EXERCICIS

1. Càlcul de la Nota Final.

- La nota final en cada aparell es calcula utilitzant dues notes separades, la nota D i la nota E. (D+E=Nota Final).



2. Contingut de la nota D

- NOTA D: Els requisits de composició de cada aparell i categoria.
 - Categoria femenina A: 6 requisits amb un valor de 1.00 punt cadascun, sumant un total de 6.00 punts.
 - Categoria masculina: 6 requisits amb un valor de 1.00 punt cadascun, sumant un total de 6.00 punts.
 - Salt en totes les categories: Valor de cadascun dels salts.

3. Contingut de la nota E

- NOTA E: Les deduccions per faltes generals, faltes d'execució específica de cada aparell i presentació artística.
 - Amb la perfecció en l'execució, combinació i presentació artística, la gimnasta pot obtenir una nota de 10.00 punts.
 - Les deduccions per errors d'execució i artístic es sumen i després es resten de 10.00 punts per determinar la nota E.

4. Enllaços directes

Són aquells en que els elements es realitzen sense interrupció o detenció dintre d'una sèrie gimnàstica o acrobàtica.

7.- FALTES I PENALITZACIONS GENERALS

1. Faltes nota E

Penalitzacions generals	Penalització
Flexió de braços o genolls	c/v fins 0.50
Separació de cames o genolls	c/v fins 0.30
Cames creuades durant els elements amb gir	c/v 0.10
Insuficient alçada dels elements	c/v fins 0.30
Desviació de la direcció recta	c/v 0.10
Vacil·lació durant l'execució dels elements	c/v 0.10
Intent d'element, però sense fer-lo (carrera buida)	c/v 0.30p
Posició del cos i/o cames en elements (no dansa):	
▪ Alineació del cos	c/v 0.10
▪ Peus no estirats / relaxats	c/v 0.10
▪ <i>Split</i> insuficient en elements acrobàtics (sense vol)	c/v fins 0.30
Falta de requisits tècnics en elements de dansa (posició del cos)	c/v fins 0.50
Precisió (clara posició de començament i de final)	c/v 0.10



Sortida molt a prop de l'aparell (barra)	0.30
Faltes en la recepció (tots els elements incloses les sortides): Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de 0,80	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cames separades en la recepció ▪ Moviments addicionals de braços ▪ Pèrdua d'equilibri ▪ Passos extrems, petit salt ▪ Pas o salt molt gran (més que l'ample de les espatlles) ▪ Falta de postura del cos ▪ Gatzoneta fonda ▪ Fregar/tocar els aparells/màrfega amb les mans però sense caiguda ▪ Recolzament amb 1 o 2 mans a la màrfega o aparell ▪ Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrfega ▪ Caiguda a sobre o contra l'aparell ▪ Falta de recepció dels elements amb els peus primer 	<ul style="list-style-type: none"> c/v 0.10 0.10 c/v fins 0.30 c/v 0.10 c/v fins 0.30 c/v 0.30 c/v 0.50 c/v 0.30 c/v 1.00 c/v 1.00 c/v 1.00 c/v 1.00

2. Faltes de composició (nota D)

Penalitzacions NF	Penalitzacions
Enllaç o sortida amb caiguda (barra i terra)	No RC + 1.00
Recepció d'un element, no es realitza amb els peus primer o en la posició establerta.	c/v No RC + 1.00
Falta de presentació davant la Tutora de Joc (abans o després de l'exercici)	0.30
No intent de l'element	0.50
Ajuda de l'entrenador/a en qualsevol aparell	0.50
Presència no permesa d'un entrenador/a	No RC + 1,00
Manca d'un element	0,50
Manca d'un element dins una línia acrobàtica o passatge de dansa	No RC + 1.00
Irregularitats en els aparells:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pujar o baixar la mida dels aparells sense autorització ▪ Col·locació del trampolí sobre superfície no permesa ▪ Utilització de màrfegues suplementàries no permeses ▪ Moure la màrfega suplementària de recepció durant tot l'exercici. (barra) 	<ul style="list-style-type: none"> 0.50 0.50 0.50 0.50
Comportament de la gimnasta:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mallots no idèntics en un equip ▪ Indumentària incorrecta (mallot, joies, color embenat) ▪ Utilitzar protectors incorrectes o antiestètics. ▪ Competir en ordre de pas incorrecte (individual/equip) ▪ Endarreriment o interrupció de la competició injustificats ▪ Conducta antiesportiva ▪ Permanència no autoritzada a la zona de l'aparell ▪ Parlar amb els/les tutors/es actives durant la competició 	<ul style="list-style-type: none"> 0.30 0.30 0.30 1.00 0.30 0.30 0.30 0.30
Cronòmetre	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Excedir-se en el temps d'escalfament després de l'avis ▪ No començar durant els 30" després de la senyal del/la Tutor/a de Joc ▪ Començar l'exercici sense el senyal del Tutor/a ▪ Excedir-se més de 60" en el temps entremig després d'una caiguda de barra 	<ul style="list-style-type: none"> 0.30 0.30 No vàlid Exercici finalitzat + 0.30
Comportament de l'entrenador/a:	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conducta antiesportiva (en tota la competició) ▪ Endarreriment o interrupció injustificada de la competició ▪ Parlar amb les tutors/es de joc actives durant la competició ▪ Dirigir-se als/les tutors/es de joc mostrant gravacions dels exercicis. ▪ Gravar amb el mòbil dins l'àrea de competició 	<ul style="list-style-type: none"> 1r cop amonest., 2n cop expul. 1.00 a la gimnasta 1.00 a la gimnasta Expulsió zona competició 1r cop amonest., 2n cop expul.

8.- RECONeixEMENT DELS ELEMENTS TÈCNICS

Per reconèixer el VD, en el nostre cas els RC, es requereixen característiques tècniques específiques.

1. Tots els aparells

a) Posicions del cos:

- Agrupada: Menys de 90º en els angles de malucs i genolls en els elements de dansa.
- Carpada: Menys de 90º en el angle de malucs en elements de dansa.

b) Caigudes en la recepció:

- Amb recepció de peus primer: es dóna el RC
- Sense recepció dels peus primer: no es dóna el RC

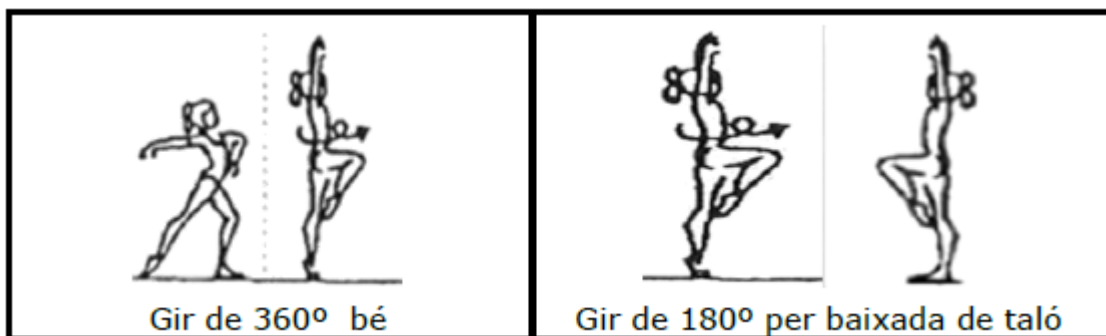
2. Barra d'equilibri i terra

a) Reconeixement del gir en elements de dansa:

- El gir s'ha de completar exactament, d'una altra forma no es reconeixerà el RC.
- La posició de les espatlles i els malucs es decisiva, d'altre manera es reconeixerà un altre element diferent.

b) Consideracions pels girs:

- S'han de realitzar sobre la punta del peu.
- S'ha de mantenir un figura estable i ben definida durant tot el gir.
- Per girs sobre una cama que requereixen la cama lliure en una posició específica, la posició s'ha de mantenir durant tot el gir.
- Els graus de rotació es determinen una vegada que baixi el taló de la cama de recolzament (el gir es considera finalitzat).



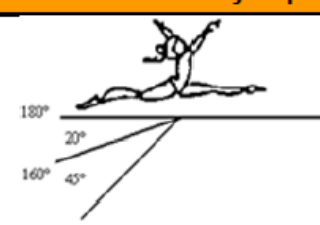
c) Salts amb gir:

- **Si falten 30º o més de gir, no es reconeix el RC.**





d) Definició dels salts:

- Impuls amb 1 peu i recepció amb l'altre peu o 2 peus. (Gambada, Volada i Galop).
- Impuls amb 1 peu i recepció amb el mateix peu o 2 peus (Gambada amb canvi).
- Impuls amb 2 peus i recepció amb 1 o 2 peus (Sison, Agrupat, Cadireta, Carpa)

e) Requisits per la separació de cames (Split)

Per la falta de graus en la separació de cames en els salts jump i leap	
Salts: Insuficient split (180°)	
<ul style="list-style-type: none"> • > 0° a 20° deducció 0.10 • > 20° a 45° deducció 0.30 • > 45° no RC 	

f) Salt agrupat amb o sense gir:

Requisits		
<ul style="list-style-type: none"> • Angle de malucs - menys de 90° • Genolls per sobre de l' horitzontal 		
Penalitzacions		
		
Genolls a l'horitzontal -0.10	Genolls per sota de l'horitzontal -0.30	Angle de maluc/genoll > 135° No RC

g) Galop amb o sense gir:

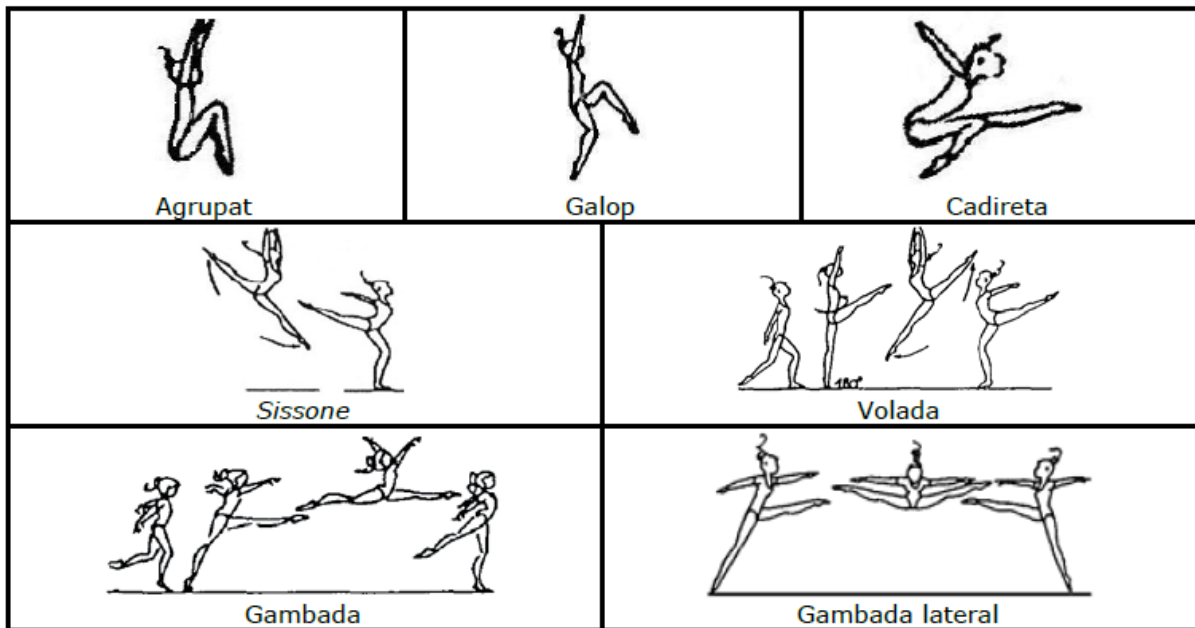
Requisits	
<ul style="list-style-type: none"> • Cames alternades • Genolls per sobre l'horitzontal • Avaluar la posició més baixa del genoll 	
Penalitzacions	
<p>Una o dues cames a l'horitzontal -0.10</p>	<p>Una o dues cames per sota de l'horitzontal -0.30</p>
<p>Angle de maluc >135° No RC</p>	

h) Cadireta amb o sense gir:

Requisits	
<ul style="list-style-type: none"> • Angle de malucs - menys de 90° • Cama en extensió per sobre de l'horitzontal • Genolls junts 	
Penalitzacions	
<p>Cama en extensió a la horitzontal -0.10</p>	<p>Cama en extensió per sota de l'horitzontal -0.30</p>
<p>Separació de genolls -0.10</p>	<p>Angle de maluc >135° No RC</p>



9.- RECULL DE SALTS PER BARRA I TERRA



10.- SALT

1. Generalitats

La/El gimnasta realitzarà 2 salts, segons els requisits de la seva categoria. Puntuarà el millor salt.

- a) La longitud de la carrera estarà marcada segons la categoria, des de la part frontal de la màrfega d'impulsió fins l'inici de carrera.
- Distància 10 m. Prebenjamí fem A i B i masc., Benjamí fem A i B i masc. i Aleví fem B.
 - Distància 25 m. tota la resta de categories.
 - El salt comença amb la carrera, l'arribada i l'impuls al trampolí amb dos peus.
 - Tots els salts de mans s'han de realitzar amb repulsió de les dues mans sobre l'inici de la màrfega de salt.
 - Després de rebre el senyal del/la tutor/a, la gimnasta iniciarà el seu salt.
 - Les fases del salt que s'avaluen són:
 - Primer vol
 - Repulsió
 - Segon vol
 - Recepció.

2. Deduccions específiques de l'aparell de Salt

a) Nota D

Deduccions de la Nota Final

Penalitzacions NF	Penalització
- Longitud de la carrera no apropiada per la categoria	0.50 punts
- Recolzament en la repulsió d'una sola mà a la màrrega	2.00 punts
- Carrera sense realitzar el salt	1.00 punt
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer o part del cos	Salt nul
- Quan els dos salts son nuls.	3.00 punts

Penalitzacions línia de passadís	Penalització
- Recepció o pas fora o amb una part del peu/ma.	0.10 punts
- Recepció o pas fora amb dos peus/mans o part del cos.	0.30 punts

b) Nota E

Penalitzacions d'execució	Penalització
- No coordinar la batuda amb els dos peus al trampolí	0.50 punts
- Posició incorrecta del cos, braços i cames	fins 0.50 punts
- No bloquejar el cos durant el salt	0.50 punts
- No controlar la recepció amb semi flexió de cames	fins 0.50 punts
- Descoordinació de braços i cames en l'avant salt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota (entrada al trampolí)	0.50 punts
Primer vol:	
- Descoordinació de braços i cames en l'avant salt	fins 0.50 punts
- No realitzar la tècnica de braços per sota	0.50 punts
- Angle de malucs	fins 0.30 punts
- Cos arquejat	fins 0.30 punts
- Genolls flexionats	fins 0.50 punts
- Separació de cames o genolls	fins 0.30 punts
Repulsió:	
- Recolzament alternatiu de mans	fins 0.30 punts
- Angle d'espatlles	fins 0.30 punts
- No passar per la vertical en la paloma i mig gir	fins 0.30 punts
- Braços flexionats	0.50 punts
- Recolzament prolongat	0.50 punts
Segon vol:	
- Alçada	fins 0.50 punts
- Separació de cames	fins 0.30 punts
- Genolls flexionats	fins 0.50 punts
- Insuficient posició en extensió	fins 0.30 punts
- Alineació del cos, amb o sense recolzament de mans	fins 0.30 punts
- No realitzar la posició de barca en la Paloma	fins 0.50 punts
- Col·locació de les espatlles i els malucs en el 1/2 gir	fins 0.50 punts
Recepció:	
- No mantenir la posició de barca	0.50 punts
- No caure en la posició de ½ gir	0.50 punts fins
- Longitud insuficient	0.50 punts
- Dinamisme insuficient	0.10 punts
- Desviació del passadís	0.30 punts



11.- BARRA

1. Aspecte artístic

a) Composició

La composició d'un exercici a la barra d'equilibri es basa en el vocabulari de moviments de la gimnasta, així com amb la coreografia d'aquests elements en relació a la barra, a la vegada que s'estableix un fort sentit de variació en el ritme, la força i la cadència dels moviments.

Es l'equilibri entre:

- Elements de dansa
- Elements acrobàtics
- Coreografia

Amb el fi de crear un fluïdesa continua, un tot cohesionat.

Una composició ben estructurada del exercici inclou:

- Canvis de nivell (dalt i baix).
- Canvis de direcció (endavant, endarrere i lateral).
- Canvis de ritme i temps.
- Moviments i transicions creatives.

Això es el "QUE" presenta la gimnasta.

b) Ritme i temps

El ritme i el temps (velocitat/cadència) han de ser variats, algunes vegades animat, altres lent, però fonamentalment dinàmic i sobre tot sense interrupcions.

La transició entre els moviments i elements ha de ser suau i fluïda.

- Sense parades no necessàries o
- Moviments preparatoris prolongats davant dels elements.
- L'exercici no ha de ser una sèrie d'elements desconnectats.

c) Presentació artística

Quant una gimnasta demostra creativitat , seguretat en l'execució, estil personal, tècnica perfecte i tempo variats, transforma una composició ben estructurada en una actuació artística.

Això no és "que" presenta la gimnasta , si no el "COM" ho presenta.

2. Generalitats

L'avaluació de l'exercici comença amb la impulsió des del trampolí o la màrfega. No es permeten suports addicionals sota el trampolí.

a) Entrades

Si la gimnasta en el seu primer intent toca el trampolí o l'aparell:

- Deducció -1.00 punt
- Ha de començar l'exercici
- No rep el RC de l'entrada

Es permet un segon intent d'entrada (amb deducció) si la gimnasta no ha tocat el trampolí o l'aparell.

- Deducció -1.00 punt (Nota D).

b) Temps de l'exercici

La duració de l'exercici a la barra d'equilibri no ha de superar el temps màxim establert en cada categoria.

- La Tutora comença a cronometrar quan la gimnasta realitza l'impuls des del trampolí o la màrfega. Para el rellotge quan la gimnasta toca la màrfega finalitzant el seu exercici de barra.
- Si la recepció de la caiguda coincideix amb la fi del temps **no** hi ha penalització.
- La deducció per temps llarg és de 0.10p. de la NF.
- Els elements que es facin després del temps límit, seran reconeguts i avaluats per la tutora.

c) Temps de caiguda:

- El període de caiguda s'acaba quant la gimnasta torna a impulsar-se a la màrfega per pujar a la barra.
- Si la gimnasta excedeix del temps permès per seguir amb l'exercici s'aplica una deducció de 0.30 per temps excessiu en cas que continuï l'exercici.
- El/La Tutor/a comença a cronometrar quan la gimnasta està sobre els seus peus després de la caiguda.
- No és necessari saludar al/la Tutor/a després d'una caiguda.
- Després què la gimnasta hagi pujat a la barra se segueix cronometrant a partir del primer moviment per continuar l'exercici.
- Si la gimnasta no segueix el seu exercici després de 60 segons, l'exercici es considera finalitzat.

3. Deduccions específiques de l'aparell

Cada categoria ha de realitzar obligatòriament 6 requisits de composició a l'exercici de barra.

a) Nota D

Requisits de composició (RC)	Nota D
Categoria femenina A i masculina	Valor RC 1.00p x 6 = 6.00p
Categoria femenina B	Valor RC 1.00p x 6 = 6.00p

b) Nota E

Deduccions per presentació artística, de composició i específiques de l'aparell.

Presentació artística i composició	Penalització
<p>- Presentació artística insuficient durant tot l'exercici:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Postura pobre del cos (cap, espatlles, tronc) 0.10 punts ▪ Insuficient amplitud (màxima elongació dels moviments) 0.10 punts ▪ Insuficient amplitud en balancejos i llançament de cames. 0.10 punts ▪ Treball pobre de peus: <ul style="list-style-type: none"> ○ Peus no estesos/relaxats/girats cap a dintre. 0.10 punts ○ Treball pobre en relevé. 0.10 punts 	
<p>- Ritme i temps:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Insuficient variació en el ritme i temps en els moviments. 0.10 punts ▪ Presentació de l'exercici complet com una sèrie d'elements i moviments desconnectats. 0.10 punts 	
<p>- Composició:</p> <p>- Entrada sense VD, es reconeixen totes.</p> <p>- Ús insuficient de tot l'aparell:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de moviments laterals (no VD) 0.10 punts ▪ Falta d'una combinació de moviments/elements a prop de la barra amb una part del cos (inclòs cuixa, genoll o cap) tocant la barra (no es necessari que sigui un element). 0.10 punts 	
<p>- Ús unilateral dels elements:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Més de ½ gir sobre 2 peus amb cames estirades en tot l'exercici. 0.10 punts 	

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
- Ritme pobre en els enllaços (RC)	c/v 0.10 punts
<p>- Preparació excessiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ajust (Passos sense coreografia i moviments innecessaris) c/v 0,10 punts ▪ Balanceig excessiu de braços abans dels elements de dansa. c/v 0,10 punts ▪ Pausa (aplicar els 2 seg.) c/v 0,10 punts ▪ Recolzament addicional d'una cama contra la superfície lateral de la barra. 0,30 punts ▪ Agafar-se a la barra per evitar una caiguda. 0,50 punts 	



4. Anotacions

a) Caigudes (elements acrobàtics i de dansa).

Perquè s'atorgui el RC han de tornar a la barra amb els peus o l'espatlla segons l'element.

- Amb recepció sobre la barra d'1 o 2 peus o en la posició establerta, es dona el RC.
- Sense recepció sobre la barra d'1 o 2 peus o en la posició establerta, no es dona el RC.

b) Posicions de manteniment

- Les posicions de manteniment s'han de mantenir 2" si així ho indica el RC.
- Si l'element no es manté 2" en la posició establerta, no s'atorga el RC.

d) Elements específics

- Recolzament transversal: Les mans col·locades juntes amb moviments acrobàtics endavant i endarrere – Correcte (verticals, tombarelles, vertical pont i remuntat i sortides).

Recolzament lateral: Les mans col·locades lateralment amb una màxima separació d'espatlles – Correcte (roda, roda d'un braç, rondada i sortides).

12.- TERRA

1. Aspecte Artístic

a) Presentació Artística

Una presentació artística es aquella en la que la gimnasta demostra la seva habilitat per transformar el seu exercici de terra, des d'una composició ben estructurada en una presentació artística. Al fer-ho, la gimnasta ha de demostrar una gran fluïdesa coreogràfica, art, expressivitat, musicalitat i tècnica perfecta.

El principal objectiu es crear i presentar una composició artística i gimnàstica única i ben equilibrada combinant els moviments del cos i l'expressió de la gimnasta, en harmonia amb el tema i el caràcter de la musica.

b) Composició i Coreografia

La composició de l'exercici de terra, es basa en el vocabulari del moviment de la gimnasta i en la coreografia d'aquests elements i moviments, és a dir, el traçat dels moviments del cos, tant gimnàstics com artístics, en l'espai i temps en relació amb l'àrea de terra i amb harmonia amb la musica seleccionada.

La coreografia creativa, l'originalitat en la composició dels elements i moviments, significa que l'exercici ha estat construït i s'ha executat utilitzant noves idees, formes, interpretacions i originalitat, evitant la copia i la monotonia.

El disseny, estructura i la composició dels exercicis inclou:

El disseny, estructura i la composició dels exercicis inclou:

- Una selecció rica i variada d'elements dels diferents grups.
- Canvis de nivell (dalt/baix) .
- Canvis de direcció (endavant, endarrere, lateral i corbes).
- Moviments, enllaços i transaccions a les línies acrobàtiques creatives i originals.

Això es el “**QUE**” presenta la gimnasta.

a) Expressió

L'expressió es pot definir generalment com l'actitud i la gama d'emocions que exhibeix la gimnasta tant amb la seva cara com mitjançant el cos.

Això inclou com la gimnasta es presenta en general i connecta amb les tutores i el públic, així com la seva capacitat per controlar/manejar la seva expressió durant l'execució dels moviment més difícils i complexos. És també la seva habilitat per interpretar un rol o un personatge durant la presentació. Sumat a l'execució tècnica s'han de considerar l'harmonia artística i l'elegància.

Això no és només “**que**” realitza la gimnasta , si no “**COM**” presenta el seu exercici.

b) Música

La música ha de ser implacable, sense talls abruptes i ha de contribuir amb un sentit d'unitat de la composició i presentació general de l'exercici.

Ha de tenir fluïdesa, i un començament i un final clars. La musica escollida també ha de contribuir a ressaltar les característiques úniques i l'estil de la gimnasta.

- Musicalitat: És la capacitat de la gimnasta d'interpretar la musica i demostrar no només el seu ritme i velocitat, si no la seva forma, intensitat i passió.
- La música ha de recolzar la presentació i, mitjançant els seus moviments, la gimnasta ha de transmetre el tema de la música al jurat i al públic.

2. Generalitats

a) Requisits per la música

La música de terra es lliurarà als organitzadors de la competició.

S'ha d'incloure la següent informació:

- Nom de la gimnasta, categoria i club.
- Al començament de la gravació pot haver-hi una senyal o to. Però no és pot dir el nom de la gimnasta.
- La veu humana és pot utilitzar com instrument musical, però sense paraules.
 - Exemple de veu humana acceptable: com instrument, taral·lejar, vocalitzar sense paraules, xiula, cants sense lletra.
 - S'accepta qualsevol musica que no sigui clarament una cançó o part d'una cançó.

- Absència de musica o musica amb lletra (paraules) – 1.00 p
 - Deducció del Panel D de la Nota Final.

b) Temps de l'exercici

L'avaluació de l'exercici comença amb el primer moviment de la gimnasta.

La duració de l'exercici no ha de superar el temps màxim establert per cada categoria.

- L'exercici ha d'acabar amb la musica. Per temps llarg - 0.10 p
- Els elements que es realitzin després d'haver finalitzat la musica, seran reconeguts (Nota -D) i avaluats (Nota E) per la tutora, realitzant les penalitzacions corresponents.

c) Línies de Terra

Sobrepasar l'àrea de terra establerta amb qualsevol part del cos fora de les línies de l'espai assenyalat té les següents penalitzacions:

Línies de terra	Penalització
- Un pas o recepció fora de la línia amb un peu	0.10 punts
- Pas fora de la línia amb els dos peus o recepció amb els dos peus fora de la línia (1r. contacte amb els peus)	0.30 punts

d) Requisits de composició

Cada categoria ha de realitzar obligatòriament els 6 requisits de composició a l'exercici de terra.

- Categoria femenina A i B: Valor RC 1.00p x 6 = 6.00 p
- Categoria masculina. Valor RC 1.00 p x 6 = 6.00 p

La sortida a terra, es considera l'última línia acrobàtica de l'exercici.

- Sense sortida: Si només ha realitzat una sola línia acrobàtica, deducció de --0.50 p.

- **Passatge de dansa:** S'han de realitzar un mínim de dos salts des d'una cama, enllaçats directament o indirectament (amb passos de carrera, petits salts des d'una cama, ½ gir sobre el dos peus, etc..), un d'ells amb separació de cames de 180º (split) anteroposterior.

3. Deduccions específiques de l'aparell

a) Nota D

Veure el quadre de les faltes de composició (punt. 7, pàg 9).



b) Nota E

Deduccions per presentació artística i composició, i específiques de l'aparell.

Presentació artística i composició	Penalització
Presentació artística - Presentació artística insuficient durant tot l'exercici: <ul style="list-style-type: none"> • Postura pobre del cos (cap, espatlles, tronc) 0,10 punts • Insuficient amplitud (màxima elongació dels moviments) 0,10 punts • Treball pobre de peus: <ul style="list-style-type: none"> ○ Peu no estesos/relaxats/girats cap dintre. 0,10 punts • Insuficient participació de les parts del cos. 0,10 punts • Poca relació expressiva amb l'estil de la música. Fins a 0,30 punts - Presentació de l'exercici complert com una sèrie d'elements i moviments desconnectats (falta de fluides) 0,10 punts	
Composició - Insuficient complexitat o creativitat en els moviments: <ul style="list-style-type: none"> • Durada de tot l'exercici. 0,10 punts • Coreografia pobre a les cantonades/falta de varietat. 0,10 punts - Falta de moviment tocant el terra (incloent min. tronc o cuixa, o genoll o cap) 0,10 punts	
Música i Musicalitat: - Edició de la música: (sense començament, final o accents) <ul style="list-style-type: none"> • Música sense estructura 0.10 punts - Musicalitat: <ul style="list-style-type: none"> • Falta de sincronització entre moviment i el pols musical al final de l'exercici. 0.10 punts • Música de fons (quant l'exercici està relacionat amb la música parcialment o només al començament i al final de l'exercici) Fins a 0.30 punts 	

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
Preparació excessiva <ul style="list-style-type: none"> • Ajust (passos sense coreografia) c/v 0,10 punts • Balanceig excessiu de braços abans dels elements de dansa. c/v 0,10 punts • Pausa (aplicar als 2 seg.) c/v 0,10 punts 	
Distribució dels elements - L'exercici comença directament amb una línia acrobàtica/element acrobàtic. 0,10 punts - Línia acro subsegüent a una línia acro prèvia, feta a la mateixa diagonal, sense coreografia al mig. c/v 0,10 punts - Més d'una línia acro subsegüent. c/v 0,10 punts - L'exercici acaba amb element 0,10 punts	



12.- MINITRAMPOLÍ

1. Generalitats

El gimnasta ha de realitzar dos salts segons la seva categoria.

2. Deduccions específiques de l'aparell.

a) Nota D

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
- Recolzament d'un sol peu a la màrrega	2,00 punts de la NF
- Recolzament alternatiu dels peus a la zona de batuda	2,00 punts de la NF
- Carrera tocant el trampolí o el mini trampolí sense fer elsalt	Salt nul
- Qualsevol ajuda durant el salt	Salt nul
- No arribar amb els peus primer quant el salt o requereix	Salt nul

b) Nota E

Faltes generals de l'aparell	Penalització
- No coordinar la batuda amb els moviments de braços	0.50 punts
- No realitzar la tècnica dels braços per sota	0.50 punts
- No realitzar el moviment de braços correctament durant elsalt	Fins 0.50 punts
- Manca d'extensió del cos	Fins 0.50 punts
- No mantenir el cos bloquejat durant el salt	Fins 0.50 punts
- Posició en extensió incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició agrupada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició carpada incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició de peix incorrecta	Fins 0.50 punts
- Posició del mortal endavant agrupat incorrecta	Fins 0.50 punts
Faltes en la recepció:	
- Si no hi ha caiguda la màxima deducció en la recepció no pot excedir de	0.80 punts
- Posició incorrecta a la recepció del salt	Fins 0.50 punts
- Cames separades a la recepció	0.10 punts
- Molt a prop del mini trampolí	Fins 0.30 punts
- Rebre ajuda de l'entrenador/a després de la recepció	0.50 punts
Moviments per mantenir l'equilibri:	
- Moviments addicionals de braços	0.10 punts
- Moviments addicionals de tronc per mantenir l'equilibri	Fins 0.30 punts
- Pas extra, petit salt	0.10 punts
- Pas o salt molt gran (més que l'amplada d'espatlles)	0.30 punts
- Falta de col·locació del cos	Fins 0.30 punts
- Gatzoneta fonda	0.50 punts
- Recolzament d'1 o 2 mans a la màrrega/aparell	1 punt
- Caiguda amb genolls o malucs sobre la màrrega (després de posar els peus)	1 punt
- Caiguda sobre o contra l'aparell	1 punt



REQUERIMENTS TÈCNICS DE LES DIFERENTS CATEGORIES I EXERCICIS

Categoria: **Prebenjami**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampoli, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la marfega.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampoli 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50	- Un trampoli - Alçada de la marfega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt	1,50	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
BARRA	1. Entrada: des del trampoli realitzar un salt en extensió a caure amb els dos peus a la punta de la barra.	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Barra baixa Un trampoli
	2. SG: Assemblé i salt en extensió 1,00 3. ½ gir en relevé 1,00 4. Llançament de cames, en relevé , endavant (dreta i esquerra) 1,00 5. Àngel 2", mínim 90° 1,00 6. Sortida: salt en extensió a la punta de la barra 1,00	6,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Recolzar els talons en els llançaments de cames 0,10 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Una passada de barra Marfegues fines sota la barra i a la sortida Temps: 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
TERRA	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ¼ gir i tombarella enrere 1,00 2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus 1,00 3. Passatge de dansa: galop, passos d'enllaç, galop 1,00 4. Salt agrupat 1,00 5. Vertical (pujar i baixar) 1,00 6. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) 1,00	6,00	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 obligatòria Espai: 12 x 6
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Benjamí**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS	
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames 0,50 Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt i la vertical 0,50 Estatlles avançades a la vertical fins 0,50	Un trampolí Alçada de les dues màrregues de recepció: 40 cm	
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt	1,50	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Amb 3 passos de carrera, batuda amb els dos peus al trampolí per entrar a la posició de gatxoneta a la punta de la barra	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Barra baixa Un trampolí	
	2. SG: Doble pas, assamlé i salt en extensió 3. Llançament de cames, en relevé, endavant i lateral (dreta i esquerra) a 90° 4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat) 5. Àngel 2", per sobre dels 90° 6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir per la punta de la barra	1,00 1,00 1,00 1,00 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 Recolzar els talons en els llançaments de cames c/v 0,30 Només una passada de barra 0,50	Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 40" a 50" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada	
		6,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus.	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música obligatòria	
	2. Tombarella endavant cames obertes, tombarella endavant a la posició dempeus, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Espai: 12 x 6	
	3. Passatge de dansa: gambada (Split 180°) + galop 4. Vertical pont de dues cames (separació de cames en la recepció no més ample que les espatlles) 5. Gir de 360° 6. Sissonne (split 180°)	1,00 1,00 1,00 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		
		6,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: Alevi

Modalitat: Femenina

Nivell: A

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	- Un o dos trampolí
	Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles.		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50	- Alçada de la màrfega de recepció: 80 cm
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50	
	Es realitzaran dos salts		Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50	
	Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00	Barra mitja (1 m)
	2 SG: Doble pas, assaïblé (45°), salt en extensió, pas galop	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Un trampolí
	3. Vertical cames juntes, mínim a 45°	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG+1,00	Alçada de les màrfegues sota la barra i a la sortida: 20 cm.
	4. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Temps: de 40" a 50"
	5. Sisonne (180°)	1,00	Només una passada de barra 0,50	Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: salt agrupat	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i tombarella enrere.	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure (la mateixa per a totes les gimnastes d'una entitat)
	2. Vertical pont d'una o dues cames, roda, roda d'un braç	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	Temps: 1'
	3. Passatge de dansa: gambada (split 180°) + galop amb ½ gir	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Espai: 12 x 12
	4. Gir de 360°	1,00	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00	
	5. Remuntat d'una cama	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	6. Salt agrupat amb ½ gir	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m Es pot escollir entre les opcions: 1.- 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1° vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. 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 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Gambada (split) - Sisonne 3. a) Tombarella endavant a la posició dempeus b) Roda c) Remuntat d'una cama 4. Vertical cames juntes, mínim 10° de la vertical 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	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 de la SG v. de la SG +1,00 Agafar tombarella per sota 1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la roda o rondada 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: de 1' a 1'10'' Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i salt cames obertes 2. Vertical pont d'una cama, roda i quinta (braços estirats) 3. Passatge de dansa: gambada, gambada tipica (Split 180°) 4. Gir de 360° 5. a) Vertical amb ½ gir (2 canvis) b) Remuntat, Flic-flac (els dos elements d'una cama) 6. a) Salt agrupat amb 360° b) Volada (Split 180°)	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'un 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	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15'' Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1° vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. 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 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 120 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC 2. SG: Gambada, (split 180°) - Sisone 3. a) Tombarella endavant a la posició dempeus b) Roda c) Remuntat a una cama 4. Vertical cames juntes, mínim 10° de la vertical 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 Agafar tombarella per sota 0,50 La manca d'un element 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 rondada o paloma 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i salt cames obertes 2. Vertical pont d'una cama, roda i quinta (braços estirats) 3. Passatge de dansa: gambada, gambada tipon (Split 180°) 4. Gir de 540° 5. a) Vertical amb ½ gir (2 canvis) b) Remuntat, Flic flac (els dos elements d'una cama) 6. a) Salt agrupat amb 360° b) Volada (Split 180°)	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'un línia acrobàtica o passatge de v. línia/passatge +1,00 dansa La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Juvenil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **A**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. 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 Epatlles 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 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció:120 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	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. Un element acrobàtic sense vol (no rodaments) 4. Vertical cames juntes, mínim 10° de la vertical 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 Agafar tombarella per sota 1,00 La manca d'un element 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 rondada o paloma 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampolí Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i quinta 2. Vertical pont d'una cama, roda i vertical tombarella 3. Passatge de dansa: Un enllaç de dos salts des d'una cama, un d'ells amb split de 180° 4. Gir mínim de 540° 5. Un element acrobàtic amb vol 6. Un salt gimnàstic amb 360° de gir	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'un 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	Composició i música lliure Temps: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Prebenjami**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Realitzada més d'un bot sobre el trampolí 1,00 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí pujar amb un peu a la punta de la barra 1,00 2.SG: Doble pas, doble pas 1,00 3. Preparació de gir: Elevació en relevé sobre els 2 peus (3") 1,00 4. Llançament de cames endavant, en extensió (dreta i esquerra) 1,00 5. Àngel 2", a l'horitzontal 1,00 6. Sortida: salt en extensió a la punta de la barra 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. d'enllaç +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	Barra baixa Un trampolí Una passada de barra Màrregues fines sota la barra i a la sortida Temps: de 35" a 40" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1.Tombarella endavant a la posició de gatzeneta, tombarella endavant a la posició dempeus 1,00 2. Roda, Roda (laterals) 1,00 3. Passatge de dansa: galop, doble pas, galop 1,00 4. Salt en extensió amb ½ gir 1,00 5. Gir 180° en relevé 1,00 6. Tombarella enrere 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'un línia acrobàtica o passatge de v.línia passatge+1,00 dansa La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Música obligatòria Espai: 12 x 6
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: **Benjamí**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrfega.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50	Un trampolí Alçada de la màrfega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Des del trampolí realitzar un salt per pujar amb els dos peus a la punta de la barra	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00 La manca d'un element v. de l'element +1,00	Barra baixa Un trampolí
	2. SG: Doble pas, assamblé i salt en extensió	1,00	La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +1,00	Màrfegues fines sota la barra i a la sortida
	3. ½ gir en relevé	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	Temps: de 40" a 50"
	4. Llançament de cames, endavant a 90° (dreta i esquerra)	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	5. Àngel 2", 90° mínim	1,00	Només una passada de barra 0,50	
	6. Sortida: salt en extensió amb ½ gir a la punta de la barra	1,00		
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, salt ½ gir, tombarella enrere	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música obligatòria
	2. Roda, roda	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. Passatge de dansa: galop, galop	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. Gambada (split 160°)	1,00	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de v. línia /passatge +1,00	Espai: 12 x 6
	5. ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	1,00	dansa	
	6. Vertical tombarella a la posició dempeus	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
			Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Aleví**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí No controlar la recepció amb semi flexió de cames Posició incorrecta del cost, braços i cames No bloquejar el cost durant el salt i la vertical Epatlles avançades a la vertical Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	fins 0,50 0,50 fins 0,50 fins 0,50 fins 0,30 Un trampolí Alçada de les dues màrregues de recepció: 40 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1.- Entrada: des del trampolí, realitzar un impuls a passar la cama a la posició de cavallet.	1,00	Sense entrada La manca d'un element	v. de l'entrada +1,00 v. de l'element +1,00
	2.- Llançament de cames endavant a 90° en relevé (dreta i esquerra)	1,00	La manca d'un element dins d'un enllaç La manca d'un element dins la SG	v. d'enllaç +1,00 v. de la SG +1,00
	3.- ½ gir en passé i seguir ½ gir en relevé (mateix costat)	1,00	Manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30
	4. SG: doble pas galop - galop	1,00	Només una passada de barra	0,50
	5. Àngel 2", a 90°	1,00		
	6. Sortida: salt agrupat o en extensió	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Vertical tombarella, salt en extensió, tombarella endavant	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal	c/v 0,50
	2. Roda, roda, i tombarella enrere a la posició dempeus.	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica	c/v 0,50
	3. Passatge de dansa: gambada (split 160°) + galop	1,00	La manca d'un element	v. de l'element +1,00
	4. Gir de 360°	1,00	La manca d'un element dins d'un línia acrobàtica o passatge de dansa	v. línia/passatge +1,00
	5. Galop amb ½ gir	1,00	La manca de ritme en els enllaços	c/v 0,30
	6. Vertical pont d'una cama	1,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un trampoli
	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.		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50	
	L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota		Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50	Alçada de la màrrega de recepció: 80 cm
	Es realitzaran dos salts		Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50	
	Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1.- Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm.
	2.- Vertical a 45°	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	3.- Gir de 360°	1,00	La manca d'un element dins d'un enllaç v. d'enllaç +1,00	Un trampoli Temps: d'1' a 1'10"
	4.- SG: Pas, gambada (split 160°), salt en extensió	1,00	La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00	
	5. Àngel 2", per sobre de 90°	1,00	Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6. Sortida: a) Roda, mans a la punta de la barra b) Rondada, mans a la punta de la barra	1,00	No ajuntar les cames a la sortida de la Roda 0,50	
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i quarta (braços estirats)	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
	2. Vertical pont d'una cama, roda, roda	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50	
	3. Passatge de dansa: gambada (Split 160°), galop	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	4. Gir 360°	1,00	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa v. línia/passatge +1,00	
	5. Galop de 180°	1,00		
	6. Paloma d'una cama	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
			Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Cadet**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **B**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m.		Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50	Un o dos trampolins Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm
	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		Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles 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	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
BARRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A del codi UCEC	1,00	Sense entrada v. de l'entrada +1,00	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampolí Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	2. SG: Gambada (split 180°) - galop 3. Un element acrobàtic sense vol (si rodaments) 4. Gir 360° 5. Angel 2 ⁿ , per sobre de 90° 6. Sortida a) Roda, mans a la punta de la barra b) Rondada, mans a la punta de la barra	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 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	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt en extensió i quinta	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música lliure Temps màxim: 1' a 1'15" Espai: 12 x 12
	2. Paloma d'una cama, roda, i vertical tombarella 3. Passatge de dansa: gambada, gambada (split 180°) 4. Galop amb 360° 5. Gir 360° 6. Vertical amb ½ gir (2 canvis)	1,00 1,00 1,00 1,00 1,00 1,00	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'un 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	
		6,00	10,00	Total 16,00 punts



Categoria: Juvenil

Modalitat: Femenina

Nivell: B

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrfege (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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrfege. 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 Epatlles 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 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCECC	Un trampoli Alçada de la màrfege de recepció: 1,20 cm
	Paloma 1,50 ½ gir 2,00		10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
BARRA	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. Un element acrobàtic sense vol (si rodaments) 4. Gir 360° 5. Angel 2", per sobre de 90° 6. Sortida: a) Rondada, mans a la punta de la barra b) Paloma, mans a la punta de la barra	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 Només dues passada de barra 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Barra alta (1,20 m.) Alçada de les màrfeques sota la barra i a la sortida: 20 cm. Un trampoli Temps: d'1' a 1'10" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	6,00		10,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt amb ½ gir i tombarella endavant 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama 3. Passatge de dansa: Un enllaç de dos salts des d'una cama, un d'ells amb split de 180° 4. Un salt gimnàstic amb 360° de gir 5. Gir 360° 6. Vertical amb ½ gir	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'un 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

Categoria: **Prebenjami**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt amb el cost bloquejat i els braços en extensió al costat de les orelles per caure dempeus sobre la màrrega.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames durant el salt fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames fins 0,50	- Un trampolí - Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt vertical sense carrera Impuls des del Minitrampolí i realitzar un salt vertical amb els braços a l'alçada de les orelles per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada.		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 Posició incorrecta en la recepció del salt. 0,50	Un minitramp. Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
		2,00	10,00	Total 12,00 punts
TERRA	1. Tombarella endavant, tombarella endavant a la posició dempeus, salt amb ½ i tombarella enrere.	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	Música de fons o d'ambient
	2. Roda, roda, tombarella endavant a la posició dempeus.	1,00	La manca d'un element v. de l'element +1,00	Temps màxim: 45"
	3. Salt agrupat	1,00	La manca d'un element dins una línia acrobàtica v. línia+1,00	Espai: 12 x 6
	4. Vertical (pujar i baixar)	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	5. Tombarella endavant a posició de sapo 2"	1,00		
	6. Àngel 2" a 90°	1,00		
				Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Benjamí**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 10 m. Batuda amb dos peus al trampolí, realitzant un salt amunt a caure dempeus, per fer seguidament una vertical a caure d'esquena sobre la màrrega, amb el cap entre els braços i el cos bloquejat.		No coordinar la batuda amb dos peus al trampolí 0,50 No controlar la recepció amb semi flexió de cames 0,50 Posició incorrecta del cost, braços i cames fins 0,50 No bloquejar el cost durant el salt i la vertical 0,50 Epatlles avançades a la vertical fins 0,50	Un trampolí Alçada de les dues màrregues de recepció: 40 cm
	Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt	1,50	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
			10,00	Total 11,50 punts
MINITRAMPOLI	Salt vertical Batuda amb els dos peus al minitrampolí i realitzar un salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles i el cos bloquejat per caure a la posició de dempeus sobre la màrrega de forma equilibrada.		No coordinar l'impuls amb els moviments de braços fins 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50 Posició incorrecta en la recepció del salt. 0,50	Un minitrampolí Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	Cursa de 10 m. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt	2,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
			10,00	Total 12,00 punts
TERRA	1. Roda, roda, vertical tombarella a la posició dempeus	1,00	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50	Música de fons o d'ambient
	2. Tombarella endavant, salt en extensió amb ½ gir i tombarella enrere.	1,00	La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00	
	3. Llançament de cames endavant (dreta i esquerra)	1,00	La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. línia +1,00	Temps màxim: 50" Espai: 12 x 6
	4. Vertical tombarella amb cames obertes a marcar la posició "X"	1,00	La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30	
	5. Tombarella endavant a la posició sapo 2"	1,00		
	6. Àngel 2"	1,00		
		6,00	Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	
			10,00	Total 16,00 punts



Categoria: Alevi

Modalitat: Masculina

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. 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: 80 cm
		1,50	10,00	Total 11,50 punts
MINITRAMPOLI	Salt agrupat Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, agrupant les cames al pit i les mans en el punt més alt del salt, realitzant seguidament l'extensió de les cames i del cos fins a la recepció dempeus sobre la màrrega Cursa de 10 m. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 Posició agrupada incorrecta 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un minitramp Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
		2,00	10,00	Total 12,00 punts
TERRA	1. Rondada, salt extensió, i tombarella enrere 1,00 2. Roda, roda d'un braç 1,00 3. Llançament de cames lateral (dreta i esquerra) 1,00 4. Vertical tombarella 1,00 5. Paloma d'una cama 1,00 6. Àngel 2" per sobre de 90° 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 v. línia+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Música de fons o d'ambient Temps màxim: 1' Espai: <u>12 x 12</u>
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Infantil**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 20 m Es pot escollir entre les opcions:</p> <p>1.- 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</p> <p>L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.</p> <p>2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzaran dos salts que poden ser diferents</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>Primer vol No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Epatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50</p> <p>Recepció No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un o dos trampolins</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 1,20 cm</p>
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
MINITRAMPOLÍ	<p>Salt: Carpa amb cames obertes</p> <p>Salt vertical amb braços a l'alçada de les orelles, obrint les cames lateralment a la vegada que el cos es flexiona endavant i les mans tocant la punta dels peus per caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Cursa de 20 m. Es realitzaran dos salts</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>No coordinar la batuda amb el moviment de braços 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 Posició carpada incorrecta 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un minitramp.</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
		2,00	10,00	Total 12,00 punts
TERRA	<p>1. Rondada, salt, quarta (braços estirats) 1,00 2. Paloma d'una cama, paloma d'una cama 1,00 3. Vertical ½ gir 1,00 4. Peix 1,00 5. Àngel 2º per sobre dels 90º 1,00 6. Paloma de dues cames 1,00</p>		<p>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 v. de línia+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Música de fons o d'ambient</p> <p>Temps màxim: 1' a 1'15''</p> <p>Espai: 12 x 12</p>
		6,00	10,00	Total 16,00 punts

Categoria: Cadet

Modalitat: Masculina

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzaran dos salts que poden ser diferents 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 Epatlles 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 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un trampoli Alçada de la màrrega de recepció: 120 cm
	Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00	Total 11,50 - 12,00 punts
MINITRAMPOLÍ	Salt: Peix Salt en extensió desplaçant els talons enrere provocant la rotació del cos endavant, tot passant per la posició de vertical, a recolzar les mans a la màrrega i rodar la tombarella fins a la posició dempeus. Cursa de 20 m. Es realitzaran dos salts Puntuarà el millor salt		No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50 Posició incorrecta del cos, els braços i les cames fins 0,50 Manca d'extensió del cos fins 0,50 Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Un minitrampoli Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.
	2,00		10,00	Total 12,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes 2. Paloma de dues, tombarella endavant 3. Vertical tombarella des de peu junts, i amb les cames semiflexionades 4. Vertical mig gir 5. Àngel 2º per sobre de 90º 6. Flic-Flac des de parat	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 v. de línia +1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC	Música de fons o d'ambient Temps màxim: d'1' a 1'15" Espai: 12 x 12
	6,00		10,00	Total 16,00 punts

Categoria: **Juvenil**

Modalitat: **Masculina**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	<p>Carrera de 20 m.</p> <p>Es pot escollir entre les opcions:</p> <p>1.- 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</p> <p>L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota.</p> <p>2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Es realitzaran dos salts que poden ser diferents</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>Primer vol</p> <p>No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50</p> <p>No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Recolzament</p> <p>Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50</p> <p>Espatlles avançades fins 0,50</p> <p>Recolzament prolongat 0,50</p> <p>Segon vol</p> <p>Alçada insuficient fins 0,50</p> <p>Genolls flexionats fins 0,50</p> <p>Manca de posició de barca 0,50</p> <p>Recepció</p> <p>No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50</p> <p>No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un trampolí</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 120 cm</p>
		Paloma 1,50	½ gir 2,00	10,00
MINITRAMPOLÍ	<p>Salt: Mortal endavant agrupat</p> <p>Salt en extensió, realitzant un gir transversal agrupat en el aire sobre si mateix, en rotació endavant, per caure a la posició dempeus sobre la màrrega.</p> <p>Cursa de 20 m.</p> <p>Es realitzaran dos salts</p> <p>Puntuarà el millor salt</p>		<p>No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50</p> <p>Realitzar el moviment de braços incorrecte fins 0,50</p> <p>Posició incorrecta del cos, els braços i les cames fins 0,50</p> <p>Manca de rotació del cos fins 0,50</p> <p>Mantenir el cos sense bloqueig durant el salt 0,50</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Un minitrampolí</p> <p>Alçada de la màrrega de recepció: 40 cm.</p>
		2,00		10,00
TERRA	<p>1. Paloma d'una, rondada i quinta cames juntes</p> <p>2. Paloma de dues, tombarella endavant</p> <p>3 Vertical tombarella des de peu junts, i amb les cames semiflexionades</p> <p>4. Vertical mig gir</p> <p>5. Àngel 2" per sobre de 90°</p> <p>6. Flic-Flac des de parat</p>	<p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p> <p>1,00</p>	<p>No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50</p> <p>La manca d'amplitud d'una línia acrobàtica c/v 0,50</p> <p>La manca d'un element v. de l'element +1,00</p> <p>La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica v. de línia +1,00</p> <p>La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30</p> <p>Faltes generals i d'aparell. Normativa UCEC</p>	<p>Música de fons o d'ambient</p> <p>Temps màxim: d' 1' a 1'15"</p> <p>Espai: 12 x 12</p>
		6,00		10,00



Categoria: **Sènior**

Modalitat: **Femenina**

Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: 1.- 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. 2.- Entrada de ½ gir (180°) en el 1º vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzarà un salt que poden ser diferents. 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 Epatlles 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 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampoli Alçada de la màrrega de recepció: 120 cm
		Paloma 1,50 ½ gir 2,00	13,00	Total 14,50 punts – 15,00 punts
TERRA	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A 2. SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents (un d'ells amb split de 180°). 3. a) Un element acrobàtic sense vol (no rodaments) 4. Àngel 2" per sobre de 90° 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No mantenir l'àngel 2" per sobre 90° v. de l'element +0,50 La manca d'un element 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 rondada o paloma 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampoli Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d'1'10 a 1'30" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
		3,00	13,00	Total 16,00 punts
TERRA	1. Paloma d'una, rondada i quinta 2. Vertical pont d'una cama, roda i vertical tombarella 3. Passatge de dansa: Un enllaç de dos salts des d'una cama, un d'ells amb split de 180° 4. Gir de 360° 5. Un element acrobàtic amb o sense vol (no rodaments) 6. Un salt gimnàstic amb 360° de gir.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 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 línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Composició i música lliure Temps: 1'10 a 1'30" Espai: 12 x 12
		3,00	13,00	Total 16,00 punts



MANIFEST DE VALORS ALS ESPORTS INDIVIDUALS

El Consell Esportiu del Baix Llobregat, les entitats i centres educatius associats, els tècnics i les tècniques, els participants i les famílies, en el marc del protocol d'intencions signat entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Consells Esportius de Catalunya per als anys 2023 i 2024, que estableix la implementació d'un programa de valors dins dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya per formular un nou sistema de puntuació i classificació que integri indicadors referits a valors i comportaments dels participants, ens comprometem a divulgar i treballar pel compliment d'aquest manifest d'esport escolar.

1. Vetllem pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als participants i als acompanyants.
2. Aprofitem el potencial de la pràctica esportiva per educar mitjançant valors.

3. Tothom té dret a la pràctica esportiva, a fer nous amics i a relacionar-se amb persones d'altres cultures i amb capacitats diverses.
4. Fomentem la tolerància, l'esportivitat, la superació, el respecte, el treball en equip, l'autoestima, l'esforç, la companyonia, entre d'altres, que ens ajuden a formar persones.
5. Adaptem la pràctica esportiva al procés evolutiu dels participants.
6. Valorem l'esforç per fer-ho el millor possible per sobre del resultat. Aprenem a guanyar i a perdre amb esportivitat.

7. Respectem les regles de joc i vetllem pel seu compliment.
8. Procurem que tots els col·lectius implicats en les competicions d'esport escolar (esportistes, mares i pares, jutges, tècnics i tècniques, etc.) desenvolupin la tasca que cadascú té encomanada de la millor manera possible i amb empatia.
9. Tinguem cura de les instal·lacions i del material i fem-ne un bon ús.
10. Creem un bon ambient entre tots i per sobre de tot, gaudim i passem-nos-ho bé!

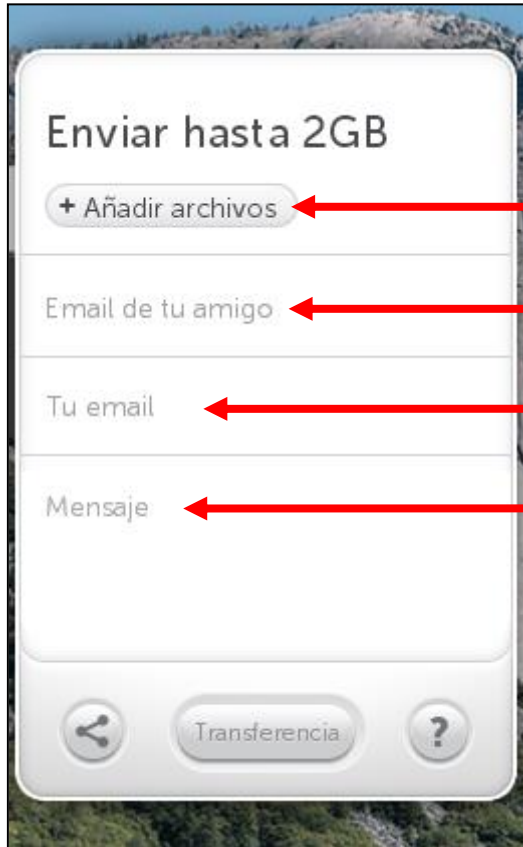
Fem-ho bé és cosa de tots!



TUTORIAL WE TRANSFER

1. <https://www.wetransfer.com>

2.



+ Añadir archivos

Aquí posareu els arxius que voleu enviar

Email de tu amigo

E-mail del destinatari (alex@cebllob.cat)

Tu email

El vostre correu electrònic

Mensaje

Aquí podeu fer una breu explicació del que envieu

Transferencia

3.



Transferencia

Feu click a "transferència" per iniciar l'enviament

4.



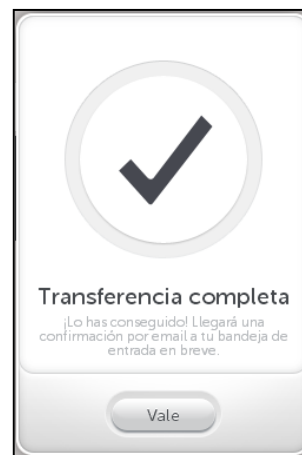
100%

Transfiriendo...

1,4 MB de 1,4 MB completado
Menos de un minuto para terminar

Cancelar

5.



Transferencia completa

¡Lo has conseguido! Llegará una confirmación por email a tu bandeja de entrada en breve.

Vale

Un cop finalitzat us arribarà un correu de confirmació



HÀBITES SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport escolar.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

HÀBITES HIGIÈNICS

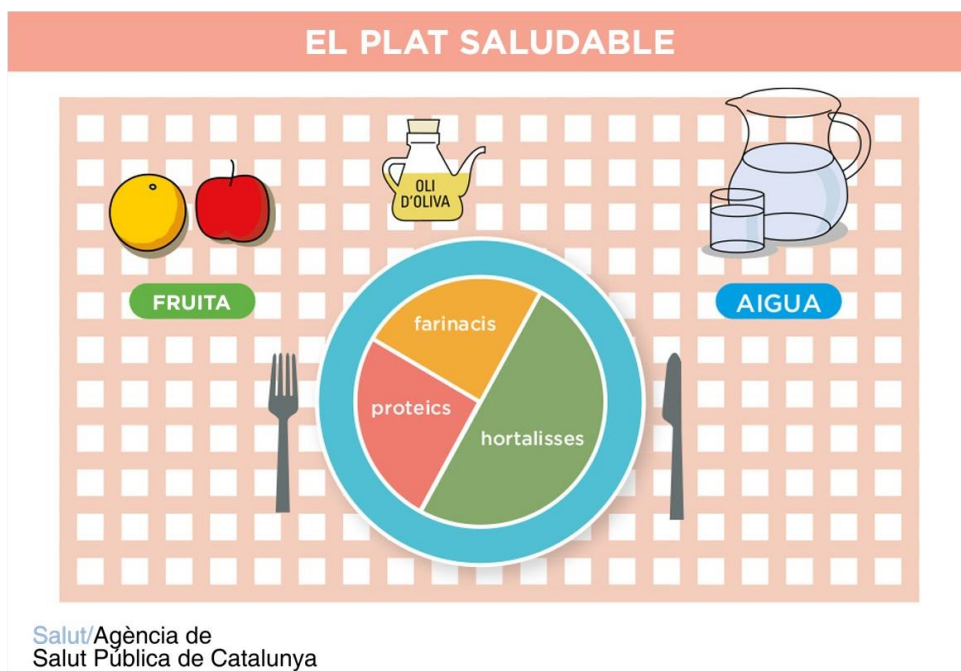
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

HÀBITES ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una alimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.
- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.
- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, els sucres i els aliments precuinats.





Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles

Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

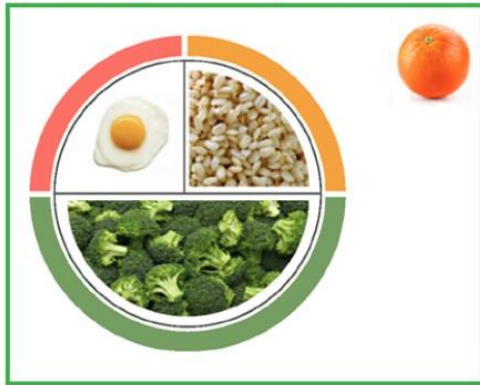
Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

Postres: fruita fresca

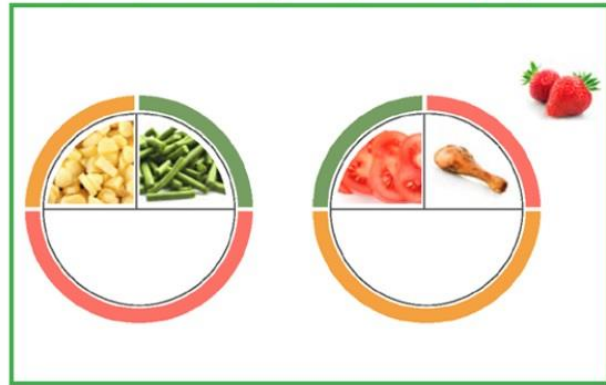
Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Exemple d'àpat en un sol plat:



Exemple d'àpat amb un primer plat i un segon plat:



La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora de l'autoestima.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- **Escalfament:** Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual es vagi a realitzar l'activitat i en la competició en la que es prendrà part.



- **Descans:** La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.
- **Dormir les hores necessàries:** Es recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.





PROTOCOL D'ACGUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

A continuació, resumim les passes a seguir en cas d'accident:



- Trucar al telèfon que apareix al [comunicat d'accident](#) (93 889 53 88).
- En aquesta trucada, un cop us demanin les dades del/la esportista accidentat/da i comprovat que aquest/a està donat d'alta al programa Playoff, us dirigiran al centre mèdic més proper ([adjuntem el llistat de centres concertats](#) amb direccions i números de telèfons).
- Si us ho demanen, el **número de pòlissa és el 126694**
- Dirigiu-vos al centre mèdic que la companyia asseguradora us ha assignat.
- Posteriorment, l'entitat **ha d'omplir el comunicat d'accidents a través del programa Playoff**. (Cal entrar a la fitxa de l'esportista i a sota, clicar a "[Nou informe](#)")*. Si l'accidentat és un esportista major de 18 anys, haureu d'omplir el comunicat adjunt al primer punt.

Informes d'accident

Informes d'accident

+ Nou Informe * - Anul·lar ✓ Validar ↻ Tornar a Pendent

📄 Desar llistat 📄 Exportar Cerca avançada Cercar al llistat 🔍

<input type="checkbox"/>	Estat	Tipus Comunicat	Zona	Data	Hora	Tipus Esdeveniment	Forma Ocurrència	Centre atenció	Data creació	Nº Expedient
No hi han registres a mostrar										

- El més aviat possible **dins d'un termini màxim de 7 dies**, l'entitat farà arribar al/ a la **tècnic/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament complimentat**, i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents escanejat. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a alex@cebllob.cat.



DOCUMENTACIÓ

Tots/es els/les esportistes, entrenadors/es i delegats/des participants en competició comarcal hauran de tenir tramitada la llicència esportiva escolar dels JEEC.



ORGANITZADORS

- ❑ Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis que tècnicament siguin necessaris en els horaris o en l'ordre de les proves si les circumstàncies així ho aconsellessin o hi obliguessin.
- ❑ Les entitats organitzadores no es fan responsables dels danys materials i/o morals que puguin causar o causar-se els/les participants i públic assistents.



ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal / Territorial / Nacional podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats dels JEEC, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta Norma Tècnica, aplicant les Directrius dels JEEC i les Normes de Competició i Disciplina Esportiva dels JEEC.



ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix les directrius de la Unió de Consells de Catalunya, l'Annex de la Convocatòria dels JEEC, l'Annex de les Directrius dels JEEC i les Normes de disciplina esportiva dels JEEC.