

PARAL·LELES ASIMÈTRIQUES - REQUISITS TÈCNICS

Nivell A				
	Requisits	Valors	Penalitzacions	Especificacions
PREBENJAMÍ	R1. Posició d'escaire 2"	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Es permet l'ús de trampolí (vols i volta canària).
	R2. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes)	0,5+0,5=1,00p	No mantenir posició 2" - No RC+1,00p.	Es permet pausa entre R3 i R4.
BENJAMÍ	R3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un o dos peus	1,00p	Saltar al trampolí per la volta canària - 0,50p.	Treure el trampolí per la sortida.
	R4. Sortida: impuls enrere a caure dempeus	1,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
BENJAMÍ	R1. Posició d'Uve 2"	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Es permet l'ús de trampolí (vols i volta canària).
	R2. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes)	0,5+0,5=1,00p	No mantenir posició 2" - No RC+1,00p.	Es permet pausa entre R3 i R4.
ALEVÍ	R3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls de dos peus	1,00p	Saltar al trampolí per la v.canària - 0,50p / Rebot per pujar a la v.canària -0,50p.	R4. La sortida poltró és sense volta enrere.
	R4. Des de suport facial, impuls enrere seguit de sortida poltró	1,00p	Realitzar volta canària amb un peu - 0,50p.	Treure el trampolí per la sortida.
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
ALEVÍ	Opció 1:		Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	No es permet l'ús de trampolí.
	R1. Volta canària amb impuls de dos peus	1,00p	Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p.	A l'opció 1 es permet pausa entre R2 i R3.
ALEVÍ	R2. Impuls enrere seguit de volta de panxa enrere	1,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	A l'opció 2 es permet pausa entre R1 i R2.
	R3. Pujar peu-peu a la BI i realitzar el canvi a la BS	1,00p		
ALEVÍ	R4. BS: 2 vols endavant i enrere (deixar-se anar entre bandes al 2n vol enrere)	0,5+0,5=1,00p		
	Opció 2:			
ALEVÍ	R1. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes)	0,5+0,5=1,00p		
	R2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls de dos peus	1,00p		
ALEVÍ	R3. Impuls enrere seguit de volta de panxa enrere	1,00p		
	R4. Sortida: Peu-peu + tocar BS amb les dues mans	1,00p		
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
INFANTIL	R1. Es pot escollir entre les opcions:	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Només es permet l'ús de trampolí per la Kippe.
	· Volta canària amb dos peus, sense pausa,		Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p.	
INFANTIL	· Kippe (es permet pausa)		Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	
	R2. Impuls enrere a l'horitzontal seguit de volta de panxa enrere	1,00p	Pausa després de la volta canària - 0,50p.	
INFANTIL	R3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures)	1,00p	Sortida amb mig gir: una mà ha de tocar a la banda, si no toca hi ha deducció,	
	R4. BS: 2 vols endavant i enrere	0,5+0,5=1,00p	però SÍ compta el RC - 0,50p.	
INFANTIL	R5. Sortida: Vol amb mig gir a caure dempeus (al 3r vol)	1,00p		
		5,00p	10,00p	Total 15,00p
CADET	R1. Es pot escollir entre les opcions:		Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Només es permet l'ús de trampolí per la Kippe.
	· Volta canària amb dos peus, sense pausa,	0,00p	Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p.	El R2 es pot fer a la BS amb la sortida poltró.
CADET	· Kippe (es permet pausa)	1,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	El R2 a BI ha de ser a l'horitzontal, a la BS no cal.
	R2. Impuls enrere a l'horitzontal seguit de volta de panxa enrere	1,00p	Pausa després de la volta canària - 0,50p.	
CADET	R3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures)	1,00p	Sortida:	
	R4. BS: vol endavant, vol enrere, vol a pujar a temps de molí	0,5+0,5=1,00p	Per sota l'horitzontal fins a - 0,50p. Però, SÍ compta RC.	
CADET	R5. Sortida: Poltró 1/2 gir	1,00p		
		4,00p/5,00p	10,00p	Total 14,00/15,00p
JUVENIL I SENIOR	R1. Es pot escollir entre les opcions:		Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Només es permet l'ús de trampolí per la Kippe.
	· Volta canària amb dos peus, sense pausa,	0,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	
JUVENIL I SENIOR	· Kippe, sense pausa,	1,00p	Pausa després de la volta canària - 0,50p.	
	R2: Es pot escollir entre les opcions:		Sortida:	
JUVENIL I SENIOR	· Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures)	0,00p	Per sota l'horitzontal NO compta RC.	
	· Amb impuls, recolzament peus a la BI + volta de plantes	1,00p		
JUVENIL I SENIOR	· Amb impuls, recolzament peus a la BI + xino	1,00p		
	R3: BS: vol endavant, vol enrere, vol a pujar a temps de molí	1,00p		
JUVENIL I SENIOR	R4. Impuls enrere a l'horitzontal seguit de volta de panxa enrere	1,00p		
	R5. Sortida: Poltró 1/2 gir o Plantes 1/2 gir a caure dempeus	1,00p		
		3-4-5,00p	10,00p	Total 13/14/15,00p

PARAL·LELES ASIMÈTRIQUES - REQUISITS TÈCNICS

Nivell B				
	Requisits	Valors	Penalitzacions	Especificacions
PREBENJAMÍ	R1. Posició agrupada 2" (90°)	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Es permet l'ús de trampolí.
	R2. Des del recolzament de peus a terra, posició de flexió i mantenir-la 2"	1,00p	No mantenir posició 2" - No RC+1,00p.	Treure el trampolí per la sortida.
	R3. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames doblegades)	0,5+0,5=1,00p	En la posició de flexió perquè compti el RC, les mans han d'estar en pronació.	R2: es permet pujar al/la gimnasta a la posició de flexió.
	R4. Sortida: deixar-se anar per darrere (després de l'últim vol)	1,00p		
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
BENJAMÍ	R1. Posició d'escaire 2"	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Es permet l'ús de trampolí pels vols
	R2. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes)	0,5+0,5=1,00p	No mantenir posició 2" - No RC+1,00p.	i la volta canària.
	R3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un o dos peus	1,00p	Saltar al trampolí per la v.canària - 0,50p.	Es permet pausa entre R3 i R4.
	R4. Sortida: impuls enrere a caure dempeus	1,00p	Rebot per pujar a la v.canària -0,50 p.	Treure el trampolí per la sortida.
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
ALEVÍ	R1. Posició d'Uve 2"	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Es permet pausa entre R3 i R4.
	R2. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes)	0,5+0,5=1,00p	No mantenir posició 2" - No RC+1,00p.	
	R3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls de dos peus	1,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	
	R4. Sortida: impuls a l'horitzontal a caure dempeus	1,00p	Realitzar volta canària amb un peu - 0,50p.	
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
INFANTIL	R1. Volta canària amb dos peus, amb o sense pausa	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	No es permet l'ús de trampolí.
	R2. Impuls enrere seguit de volta de panxa enrere	1,00p	Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p.	Es permet pausa entre R1 i R2.
	R3. Es pot escollir entre les opcions:	1,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	
	· Pujar peu-peu a la BI (posició cames lliures)			
	· Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures)			
	R4. BS: 2 vols endavant i enrere (deixar-se anar entre bandes al 2n vol enrere)	1,00p		
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
CADET	Opció 1:		Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	No es permet l'ús de trampolí.
	R1. Vol amb cames obertes + mig gir i deixar la banda	1,00p	Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p.	
	R2. Volta canària amb dos peus, sense pausa,	1,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	
	R3. Impuls enrere a l'horitzontal seguit de volta de panxa enrere	1,00p	Pausa després de la volta canària - 0,50p.	
	R4. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures)	1,00p	Mig gir: una mà ha de tocar a la banda, si no toca hi ha deducció,	
	R5. BS: 3 vols endavant i enrere (deixar-se anar entre bandes al 3r vol enrere)	1,00p	però SÍ compta el RC - 0,50p.	
	Opció 2:			
	R1. Volta canària amb dos peus, sense pausa,	1,00p		
	R2. Impuls enrere a l'horitzontal seguit de volta de panxa enrere	1,00p		
	R3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures)	1,00p		
	R4. BS: 2 vols endavant i enrere	1,00p		
	R5. Sortida: vol amb mig gir a caure dempeus (al 3r vol)	1,00p		
		5,00p	10,00p	Total 15,00p
JUVENIL I SÈNIOR	R1. Es pot escollir entre les opcions:		Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB.	Només es permet l'ús de trampolí per la Kippe.
	· Volta canària amb dos peus, sense pausa,	0,00p	Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p.	
	· Kippe, sense pausa,	1,00p	Pausa després de la volta canària - 0,50p.	
	R2. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures)	1,00p	R4. Per sota l'horitzontal fins a - 0,50p. Però, SÍ compta RC.	
	R3. BS: vol endavant, vol enrere, vol a pujar a temps de molí	1,00p		
	R4. Impuls enrere seguit de volta de panxa enrere	1,00p		
	R5. Sortida: Poltró 1/2 gir o Plantes 1/2 gir a caure dempeus	1,00p		
		4,00p-5,00p	10,00p	Total 14,00/15,00p