

PARAL·LELES ASIMÈTRIQUES - REQUISITS TÈCNICS

Nivell A i Masculina				
	Requisits	Valors	Penalitzacions	Especificacions
PREBENJAMÍ	1. Posició escaire 2" 2. Recolzament de peus a terra, posició flexió a aguantar 2" 3. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes) 4. Sortida: deixar-se anar per darrera	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. No mantenir posició 2" - No RC+1,00p Saltar al trampolí per la posició flexió - 0,50p	Es permet l'ús de trampolí. Treure el trampolí per la sortida. RC2- No es permet pujar al/la gimnasta a la posició flexió. RC2- Es permet penjar a la gimnasta a la banda.
		1,00p		
		0,5+0,5=1,00p		
		1,00p		
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
BENJAMÍ	1. Posició d"Uve 2" 2. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes) 3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls de dos peus 4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. No mantenir posició 2" - No RC+1,00p Saltar al trampolí per la volta canària - 0,50p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p Realitzar volta canària amb un peu - 0,50p	Es permet l'ús de trampolí. Treure el trampolí per la sortida.
		1,00p		
		0,5+0,5=1,00p		
		1,00p		
		1,00p		
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
ALEVÍ	1. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes) 2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls de dos peus 3. Volta de panxa enrere 4. Sortida: impuls a l'horitzontal a caure dempeus	0,5+0,5=1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí. Es permet pausa entre 2 i 3.
		1,00p		
		1,00p		
		1,00p		
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
INFANTIL	1. Es pot escollir entre les opcions: · Volta canària amb dos peus, sense pausa, · Kipe (es permet pausa) 2. Volta de panxa enrere 3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures) 4. BS: 2 vols endavant i enrere (deixar-se anar entre bandes al 2 vol enrere)	1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p Pausa després de la volta canària - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí.
		1,00p		
		1,00p		
		0,5+0,5=1,00p		
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
CADET	1. Es pot escollir entre les opcions: · Volta canària amb dos peus, sense pausa, · Kipe (es permet pausa) 2. Volta de panxa enrere 3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures) 4. BS: 2 vols endavant i enrere 5. Sortida: Vol amb mig gir a caure dempeus (al 3r vol)	0,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p Pausa després de la volta canària - 0,50p Sortida Mig gir: una mà ha de tocar a la banda, si no toca hi ha deducció, però SÍ conta el RC - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí.
		1,00p		
		1,00p		
		1,00p		
		0,5+0,5=1,00p		
		1,00p		
		4,00p/5,00p	10,00p	Total 14,00p/15,00p
JUVENIL I SÈNIOR	1. Es pot escollir entre les opcions: · Volta canària amb dos peus, sense pausa, · Kipe, sense pausa, 2. Es pot escollir entre les opcions: · Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures) · Amb impuls, recolzament peus a la BI + volta de plantes 3. BS: vol endavant, vol enrere, vol a pujar a temps de molí amb recolzament a la banda. 4. Impuls enrere a l'horitzontal + Volta de panxa enrere 5. Sortida: Poltrón 1/2 gir o Plantes 1/2 gir a caure dempeus	0,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. Sortida: Per sota de l'horitzontal - fins 0,50 Mig gir: una mà ha de tocar a la banda, si no toca hi ha deducció, però SÍ conta el RC - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí.
		1,00p		
		0,00p		
		1,00p		
		1,00p		
		1,00p		
		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	1. Posició agrupada 2" (90°) 2. Posició flexió 2" 3. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes) 4. Sortida: deixar-se anar per darrera	1,00p 1,00p 0,5+0,5=1,00p 1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. No mantenir posició 2" - No RC+1,00p	Es permet l'ús de trampolí. Treure el trampolí per la sortida. RC2: es permet pujar a la gimnasta a la posició flexió.
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
BENJAMÍ	1. Posició d'escaire 2" 2. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes) 3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un o dos peus 4. Sortida: impuls enrere a caure dempeus	1,00p 1,00p 0,5+0,5=1,00p 1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. No mantenir posició 2" - No RC+1,00p Saltar al trampolí per la volta canària - 0,50p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p	Es permet l'ús de trampolí. Treure el trampolí per la sortida.
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
ALEVÍ	1. Posició d'Uve 2" 2. Realitzar 2 vols endavant i enrere (cames juntes o obertes) 3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls de dos peus 4. Sortida: impuls a l'horitzontal a caure dempeus	1,00p 0,5+0,5=1,00p 1,00p 1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. No mantenir posició 2" - No RC+1,00p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p Realitzar volta canària amb un peu - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí.
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
INFANTIL	1. Volta canària amb dos peus 2. Volta de panxa enrere 3. Es pot escollir entre les opcions: · Pujar peu-peu a la BI (posició cames lliures) · Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures) 4. BS: 2 vols endavant i enrere (deixar-se anar entre bandes al 2 vol enrere)	1,00p 1,00p 1,00p 1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí. Es permet pausa entre 1 i 2
		4,00p	10,00p	Total 14,00p
CADET	Opció 1: 1. Vol amb cames obertes + mig gir i deixar la banda 2. Volta canària amb dos peus, sense pausa, 3. Volta de panxa enrere 4. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures) 5. BS: 3 vols endavant i enrere (deixar-se anar entre bandes al 3 vol enrere) Opció 2: 1. Volta canària amb dos peus, sense pausa, 2. Volta de panxa enrere 3. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures) 4. BS: 2 vols endavant i enrere 5. Sortida: vol amb mig gir a caure dempeus (al 3r vol)	1,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. Realitzar volta canària amb un peu - No RC+1,00p Rebot per pujar a la volta canària - 0,50p Pausa després de la volta canària - 0,50p Mig gir: una mà ha de tocar a la banda, si no toca hi ha deducció, però SÍ conta el RC - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí.
		5,00p	10,00p	Total 15,00p
JUVENIL	1. Es pot escollir entre les opcions: · Volta canària amb dos peus, sense pausa, · Kipe, sense pausa, 2. Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliures) 3. BS: vol endavant, vol enrere, vol a pujar a temps de molf amb recolzament a la banda. 4. Volta de panxa enrere 5. Sortida: impuls a deixar-se caure enrere, 1 vol endavant i enrere + vol amb mig gir a caure dempeus a terra.	0,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p 1,00p	Penalització per faltes generals segons Reglament UCEC i CEEB. Sortida: Mig gir: una mà ha de tocar a la banda, si no toca hi ha deducció, però SÍ conta el RC - 0,50p	No es permet l'ús de trampolí.
		4,00p-5,00p	10,00p	Total 14,00p/15,00p

ACLARIMENTS DE L'APARELL:

- **Mides aparell:**
 - Categoria Prebenjamí fins Aleví: BI 1,70m – BS 2,55m (al terra)
 - Categoria Infantil fins Sènior: BI 1,75m – BS 2,55m (al terra)

Màrfega de 20cm

No es podran modificar les mides de l'aparell, excepte a la categoria Infantil, Cadet, Juvenil i Sènior, que es podran separar (1,30m a 1,80m).

- Per els VOLS a la banda inferior i superior s'aplicaran els criteris tècnics de vols següents:
Sempre es comptarà la realització de l'element amb les seves deduccions de de l'horitzontal fins a 45°.
Si els vols no arriben, al menys a 45° (endavant i enrere, cada vegada) NO es comptarà el requisit de composició.



Deduccions específiques de l'aparell:

Penalitzacions NF	Penalització
Falta de requisit	No RC + 1,00p
No intent element	0,50p
Ajuda completa de l'entrenador/a	0,50 + No RC + 1,00p
Petita ajuda de l'entrenador/a	No RC + 1,00p

Penalitzacions específiques de l'aparell	Penalització
Posició incorrecta del cos en els requisits	Fins 0,50p
Fregar la màrfega amb els peus	c/v 0,30p
Golpejar l'aparell amb els peus	c/v 0,50p
Insuficient extensió del vol	Fins 0,30p
Acomodar posició de mans	c/v 0,10p
Ritme pobre en els elements	0,10p
Impuls suplementari o buit	c/v 0,50p
Pausa entre elements de més de 3"	c/v 0,50p