NIVELL A A4 Petites 6 i 7 anys - A3 6, 7 i 8 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	**1. SALT** Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 40 cm.	1,00	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap, salt irreconeixible, xocar contra la màrfega Salt "0" - Si fa tombarella o arriba a la vertical sense passar = Nota Final 3 punts -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	- Màrfega a 40 cm - 1Trampolí - Es realitza un salt - La gimnasta que en el salt tingui "0", podrà repetir el salt amb una penalització de 1.00 punt. - Si fa 2 salts "0" – posar 3 punts
		1,00 p	**Execució 10,00p**	**Valor total 11,00 punts**
ASIMÈTRIQUES	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrere pot ser amb cames juntes o obertes (X dues vegades). 2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 3. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,60 (0,30+0,30) 0,30 0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1.Realitzar nomes un vol SI RC = 0,30 de ND menys 1 punt NF 2.Saltar el trampolí per fer RC 2. 0,50 Execució 2.Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella NO RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda 3. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3	- En aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. - Entre els vols i la volta canària es pot treure el trampolí - Si no arriba a banda, pot fer un petit salt per agafar-se -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí. -Treure el trampolí per la sortida.
		1,20p	**Execució 10.00 p**	**Valor total 11,20 punts**
BARRA	Pujar sobre un peu a la punta de la barra **Primera Passada** 1. Galop 2. Salt en extensió 3. Doble pas + mig gir sobre dos peus en relevé **Segona Passada** 4. Llançaments de cames – D – E- endavant, peu pla. Es indiferent l'ordre de les cames. 5.equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió	0,20 0,20 0,10+0.10 0,20 0,20 0,20	-Entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa, No es sèrie 3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND Després del doble pas, es pot fer un pas pel mig gir. 4:Llançaments per sobre de la horitzontal Llançaments per sota de l'horitzontal (1 o 2 cames) No RC menys 1 punt de ND. 5. No cal mantenir 2", hi ha prou amb marcar l'element. - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50. **-Duració de l'exercici: màxim 45"** BARRA BAIXA
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1. Tombarella endavant- vertical/ o tombarella endavant – tombarella endavant 2. Roda-Tombarella endarrere 3. Galop- Galop 4. Gir de 180º 5. Tisores endavant	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts 1.Tombarella endavant + tombarella endavant: seguides o aixecant-se 3.Serie dansa – seguida o com passatge de dansa 5. Cames per sobre horitzontal per considerar element, sinó No RC – menys 1 punt NF - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments/elements addicionals no augmenten la nota de l'exercici.
		1,00 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,00 punts**

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

NIVELL A A4 Grans 8 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	**1. SALT** Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 40 cm.	1,00	Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap, salt irreconeixible, xocar contra la màrfega Salt "0" - Si fa tombarella o arriba a la vertical sense passar = Nota Final 3 punts -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	- Màrfega a 40 cm - 1Trampolí - Es realitza un salt - La gimnasta que en el salt tingui "0", podrà repetir el salt amb una penalització de 1.00 punt. **- Si fa 2 salts "0" – posar 3 punts**
		1,00 p	**Execució 10,00p**	**Valor total 11,00 punts**
ASIMÈTRIQUES	1. Realitzar vol endavant amb cames obertes, el vol enrere pot ser amb cames juntes o obertes (X dues vegades). 2. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 3. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,60 (0,30+0,30) 0,30 0,30	1.Realitzar nomes un vol SI RC = 0,30 de ND menys 1 punt NF 2.Saltar el trampolí per fer RC 2. 0,50 Execució 2.Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella NO RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda 3. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3 - Penalitzacions per execució segons codi FIG.	- En aquest nivell es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. - Entre els vols i la volta canària es pot treure el trampolí -Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí. -Treure el trampolí per la sortida **Valor total 11,20 punts**
		1,20p	**Execució 10.00 p**	
BARRA	Pujar sobre un peu a la punta de la barra **Primera Passada** 1. Galop 2. Salt en extensió 3. Doble pas+mig gir sobre dos peus en relevé **Segona Passada** 4. Llançaments de cames–D–E-endavant 5.Equilibri en pasé en peu pla 6. Puntetes sortida de la barra un salt en extensió o agrupat	0,20 0,20 0,10+0.10 0,20 0,20 0,20	-Entre requisits 1 i 2 es pot fer pausa, No es sèrie 3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND Després del doble pas, es pot fer un pas pel mig gir. 4: Llançaments per sobre de la horitzontal. Llançaments per sota de l'horitzontal No RC menys 1 punt de ND. Poden ser en peu pla o en relevé. 5. No cal mantenir 2", hi ha prou amb marcar l'element. - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50. - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) **-Duració de l'exercici: màxim 45"** BARRA BAIXA
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1.Tombarella endavant- vertical (aixecar-se amb una cama per enllaçar amb vertical). 2.Roda-Tombarella endarrere 3.Galop + Galop o salt agrupat o split 4.Gir de 180º 5.Escolir: Tisores endavant, vertical pont endavant, remuntat (d'un peu, de dos peus)	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts 1. Aixecar-se amb una cama per enllaçar amb vertical. Si no es fa així NO compta el requisit 2. Després de la roda ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no ho fa, NO compta el requisit. 3.Serie dansa – seguida o com passatge de dansa 5. Cames per sobre horitzontal per considerar element, sinó No RC – menys 1 punt NF - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments/elements addicionals no augmenten la nota de l'exercici. -Salt Split – excepció – impuls de dos peus **Valor Total 11,00 punts**
		1,00 p	**Execució 10,00p**	

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

NIVELL B B4 Petites 9 anys - B3 9 i 10 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 60 cm		Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi F.I.G. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	Màrfega a 60 cm 1 Trampolí Es realitzarà 1 salt
		1,00 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,00 punts**
ASIMÈTRIQUES	1. En suspensió en Bl, aguantar la posició d'escaire (90º) 3" o aguantar puntes a la banda (escollir) 2. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere(pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades). 3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,30 0,30 0,30 0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 2. Realitzar sol un vol nomes – RC = 0,10 de ND Realitzar nomes 1 vol = menys 1 punt de NF 3. Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella – RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda 4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3	- Es permet un trampolí per els vols i per la volta canària. - Entre els vols i la volta canària es pot treure el trampolí - Per fer la volta canària no es pot saltar al trampolí. -S'ha de treure el trampolí per la sortida.
		1,20 p	**Execució 10.00 p**	**Valor Total 11,20 punts**
BARRA	A la punta de la barra un pas, peu pla i després pujar a relevè sobre els dos peus (2"). **Primera Passada** 1. Llançament endavant de la cama dreta i esquerra (ordre de cames indiferent) o chasse 2.Salt agrupat 3. Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus **Segona Passada** 4. Àngel 2" o vertical (marcar) 5. Galop ajuntar peus i salt en extensió 6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,20 0,20 0,10+0,10 0,20 0,20 0,20	-No mantenir entrada en relevé 2": 0,10. 1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal, sinó no RC menys 1 punt NF. 3: realitzar només 1 element - RC = 0.10 de ND 3. Pase – no fa falta mantenir 2" 4: No mantenir la posició de l'àngel 2": RC 0,20 de ND 4:Àngel: la cama lliure mínim per sobre de la horitzontal. 5. Es Sèrie: s'ha de fer enllaçat, sinó no RC menys 1 punt NF. - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	/-Dos passades de barra. -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 -Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). -Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) **-Duració del exercici: màxim 45"** BARRA BAIXA
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1. Rondada- salt extensió- tombarella enrere. 2. Roda- vertical tombarella 3. Sèrie de dos salts lliure (no FIG però un d'ells amb 180º Split) 4. Escollir: Salt lliure diferent al de les series, vertical pont endavant, o remuntat (d'un peu, de dos peus) 5. Gir 360ª, cama lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	- Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts. 1. No realitzar el salt amb extensió no RC - 0,20 ND 1. Es un salt, NO un rebot 3. Segon salt es pot impulsar des de 2 peus - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
		1,00 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,00 punts**

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

NIVELL B B4 Grans 10 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 60 cm		Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi F.I.G. Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	Màrfega a 60 cm 1 Trampolí Es realitzarà 1 salt
		1,00 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,00 punts**
ASIMÈTRIQUES	1. En suspensió en Bl, aguantar la posició de carpa 3" i posició d'escaire (90º) 3" 2. Realitzar vol endavant amb cames obertes, vol enrere(pot ser amb cames juntes o obertes) (X dues vegades). 3. Recolzament de peus a terra, volta canària amb impuls d'un peu o de dos. 4. Des de suport facial, impuls enrere a caure dempeus.	0,30 0,30 0,30 0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1. Només aguantar una posició – RC = 0,10 de ND 2. Realitzar sol un vol nomes – RC = 0,10 de ND Realitzar nomes 1 vol = menys 1 punt de NF 3. Ajut de l'entrenador/a, a la tombarella – RC = 0,30 de ND+1.00 de la NF per la ajuda 4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3	-Es permet un trampolí per els requisits 1 i 2. - Hi ha que treure el trampolí després dels vols. - Realitzar la volta canària des de el terra
		1,20 p	**Execució 10.00 p**	**Valor Total 11,20 punts**
BARRA	A la punta de la barra un pas, peu pla i després pujar a relevè sobre els dos peus (2"). **Primera Passada** 1. Llançament de la cama dreta i esquerra (ordre de cames indiferent) o chasse 2.Salt agrupat o vertical a marcar 3. Roda o salt gimnàstic FIG, diferent al 2 i 5 **Segona Passada** 4. Escollir: Equilibri pasé en relevé+mig gir sobre dos peus o angel 2" 5. Galop ajuntar peus + agrupat o sissone 6. Puntetes sortida de la barra a escollir: salt en extensió mig gir, salt agrupat o salt carpa oberta.	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-No mantenir entrada en relevé 2": 0,10. 1: Llançaments: les cames mínim passar la horitzontal, sinó no RC menys 1 punt NF. 3: Salt FIG – excepció o extensió o agrupat 4: No mantenir la posició de l'àngel 2": 0,5 Nota E 4:Àngel: la cama per sobre de la horitzontal. 5. Es Sèrie: s'ha de fer enllaçat, sinó no RC menys 1 punt NF. - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions. 5. Si es fa agrupat al requisit 2 o 3, NO es pot repetir el salt al requisit 5.	-Dos passades de barra. -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 -Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). -Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) **-Duració del exercici: màxim 45"** BARRA BAIXA
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1. Rondada- salt extensió- quarta 2. Roda- vertical tombarella 3. Sèrie de dos salts lliure (no fa falta FIG però un d'ells amb 180º Split) 4. Escollir: Salt lliure diferent al de les series, vertical pont endavant, o remuntat (d'un peu, de dos peus) 5. Gir 360ª, cama lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	- Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50 punts. 1. No realitzar el salt amb extensió no RC - 0,20 ND 1. Es un salt, NO un rebot 1.Quarta – a 45º 1. Si fa Quinta- conta RC 2.. Quarta: marcar la posició bloquejada a passar al menys a 45º de la vertical. 3. Segon salt es pot impulsar des de 1 o 2 peus - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Quarta – peus i maluc per sobre de la horitzontal -Música obligatòria. -Espai: 12x6 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici.
		1,00 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,00 punts**

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

NIVEL C C4 Petites 11 anys - C3 11 i 12 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	- Realitzar la primera part de la "Paloma". Batuda amb 2 peus sobre un trampolí i caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega situada a 80 cm		- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	Màrfega a 80cm 1Trampolí o doble Trampolí Es realitzarà 1 salt
		1,60 p	**Execució 10,00p**	**Valor total 11,60 punts**
ASIMÈTRIQUES	Opció 1: 1. Realitzar 2 vols endavant i enrere (pot ser amb cames juntes o obertes) 2.Volta canària, impuls amb un peu o dos, sense pausa, 3. Volta enrere. 4. Impuls enrere a caure dempeus. Opció 2: 1.Pujar directa amb volta canària 2. Volta enrere. 3.Pujar peu + peu a la banda superior o interior 4. Fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Ajut de l'entrenador/a, a la volta canària 0,30 ND +1,00 NF Opció 1 1. Realitzar només un vol - 0,10 ND 2.Pausa després de la volta canària - 0,50 4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3 Opció 2 3.En el canvi de banda no s'apliquen les faltes de execució	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. Només es permet l'ús de trampolí per realitzar la entrada de vols.
		1.20p	**Execució 10,00p**	**Valor total 11,20 punts**
BARRA	Entrada lliure (no cal A codi FIG) **Primera Passada** 1.Element de manteniment sobre un peu (2") 2.Sèrie de Salts gimnàstics, un d'ells split 3. Mig gir en pasé **Segona Passada** 4.Coreografia lliure amb passos - pot ser lateral o frontal 5. Elevació a la vertical (marcar) o tombarella endavant. 6. Sortida: Rondada de dos mans	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	1.No mantenir 2" l'element de manteniment: 0,50 Nota E (veure final document elements vàlids). Si RC 2. Salt Split – Split, sissone, gambada 4. No cal que siguin en releve. 5.Vertical no arribar als 10º:valor de l'element - 0,20 de ND. 5. Tombarella endavant: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 - Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) Duració del exercici: màxim 50" BARRA:1.25 metre
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1. Rondada- salt en extensió i quinta. 2. Roda- roda- vertical tombarella (no ajuntar peus per fer roda). Si junta NO requisit. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure FIG 4. Gir 360º 5. Salt lliure amb 360º de gir 6. Pont endavant o endarrere (cames lliure, una o dues cames). Es poden fer els dos ponts	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50punts 1. No realitzar el salt amb extensió - no RC - 0,20 de ND 1.Quinta: peus i maluc arribar a 10º de la vertical: si arriba a 30º de la vertical, no comptar RC però no treure el punt per falta de RC 1. Quinta – braços flexionats o estirats - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Rondada-salt amb extensió: el salt en extensió s'ha de diferenciar d'un rebot a terra. - Música obligatòria -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmentaran la nota de l'exercici. **Valor Total 11,20 punts**
		1,20 p	**Execució 10,00p**	

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

NIVEL C C4 Grans 12 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	- Realitzar la primera part de la "Paloma"(caure d'esquenes en bloqueig i extensió sobre la màrfega) o realitzar la primera part de mig gir a caure de peu a la màrfega situada a 80 cm		- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG Altres: -Tocar la màrfega amb el cap Salt "0" -Tècnic a menys d'un metre de les màrfegues 0,50 - Annex específic	Màrfega a 80cm 1Trampolí o doble Trampolí Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).
		1,60 p	**Execució 10,00p**	**Valor total 11,60 punts**
ASIMÈTRIQUES	Opció 1: 1. Realitzar 2 vols endavant i enrere (pot ser amb cames juntes o obertes) 2.Volta canària, impuls amb un peu o dos, sense pausa, 3. Volta enrere. 4. Impuls enrere a caure dempeus. Opció 2: 1.Pujar directa amb volta canària 2. Volta enrere. 3.Pujar peu + peu a la banda superior o interior 4. Fer 3 vols + caure terra. (opció 2)	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. - Ajut de l'entrenador/a, a la volta canària 0,30 ND +1,00 NF Opció 1 1. Realitzar només un vol 0,10 ND 2.Pausa després de la volta canària 0,50 4. Amplitud del impuls enrere – 0.1 – 0.3 Opció 2 3.En el canvi de banda no s'apliquen les faltes de execució	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. Només es permet l'ús de trampolí per realitzar la entrada de vols.
		1.20p	**Execució 10,00p**	**Valor total 11,20 punts**
BARRA	Entrada lliure (no cal A codi FIG) **Primera Passada** 1.Element de manteniment sobre un peu (2") o vertical marcar 2.Sèrie de Salts gimnàstics FIG, un d'ells amb split 3. Mig gir en pasé+mig gir en releve/ o rodament lliure (Codi FIG) **Segona Passada** 4. Coreografia lliure amb passos - pot ser lateral o frontal 5. Element acro lliure sense vol (roda, ponts, tombarella). 6. Sortida: Rondada de dos mans o sense mans/mortal endavant o enrere	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	1.No mantenir 2" l'element de manteniment: 0,50 Nota E 2. Salt Split – Split, sissone, gambada 3. Si fa Tombarella endavant: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E 4. No cal que siguin en releve. 5. Si el RC 3 es fa amb els girs, al RC 5 es pot fer la tombarella 6. No es pot fer rondada d'una ma. No RC - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 -Duració del exercici: màxim 50" BARRA:1.25 metre
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1. Rondada- salt en extensió i quinta 2. Roda- roda- vertical tombarella; o paloma d'una cama - roda. 3.Sèrie de Salts gimnàstics lliure FIG 4. Gir 360º 5. Salt lliure amb 360º de gir 6. Element acrobàtic diferent lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	-Alterar l'ordre de les sèries acrobàtiques 0,50punts 1. No realitzar el salt amb extensió - no RC - 0,20 de ND 1.Quinta: peus i maluc arribar a 10º de la vertical: si arriba a 30º de la vertical, no comptar RC però no treure el punt per falta de RC - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Rondada-salt amb extensió: el salt en extensió s'ha de diferenciar d'un rebot a terra. - Música obligatòria -Espai: 12x6 -Els moviments addicionals no augmentaran la nota de l'exercici.
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**

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

NIVELL D D4 Petites i Mitjanes 13 i 14 anys - D3 a partir 13 anys

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	1.Realitzar la primera part de la "Paloma". 2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	**1,60 p** **1,60 p**	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic **Execució 10,00p**	Màrfega a 1.20cm 1 Trampolí o Doble Trampolí Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS). **Valor Total 11,60 punts**
ASIMÈTRIQUES	1.Volta canària (impuls de d'un o dos peu) o kipe: entre 1 i 2, entre 2 i 3 pausa o no 2. Impuls volta enrere o endavant 3.Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure), 4.BANDA SUPERIOR – Opció 1-Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) / Opció 2 -vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS 5. Sortida: o vol mig gir a caure dempeus, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 **1,50p/1,80/2,10**	-- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 1-2 /2-3 - Si hi ha PAUSA – deducció per ritme pobre 2. Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF 2. Kipe – 0,30 de Bonus 4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d' execució però SÍ conta el requisit 4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND 4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus Volta moli, es pot fer tipus "volta canària". Penalitzacions d'execució. **Execució 10,00p**	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. Només es permet l'ús de trampolí per realitzar la entrada de kipe. **Valor Total: 11.50 pts/11,80 pts/12,10 pts**
BARRA	Entrada lliure (no cal A codi FIG) 1.Sèrie gimnàstica – FIG 2.Element ACRO lliure o Vertical 3. Mig gir en pasé + mig gir en pase, o gir 360º 4.Salt lliure diferent a la sèrie de salts – pot ser agrupat o extensió 5. Tombarella endavant, o roda o pont 6. Sortida: Rondada de dos mans o rondada sense mans/mortal endavant o enrere.	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 **1,20 p**	5. Si fa Tombarella endavant: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E -Vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, més el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element). L'exercici es pot fer en dues o tres passades - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions. **Execució 10,00p**	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 - Durada de l'exercici: màxim 50" BARRA ALTA: 1,25 **Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1. 2 Sèries acro lliures diferents. Les sèries han de ser de 2 elements (iguals o diferents). 2. Passatge de dansa FIG 3. Salt lliure amb 360º de gir 4. Gir de 360º en pasè 5. Element acrobàtic o gimnàstic lliure diferent als elements realitzats	0,20+020 0,20 0,20 0,20 0,20 **1,20 p**	1. Per manca d'una sèrie acrobàtica 0,20 1. No cal fer-les en dos direccions diferents – Codi FIG Es poden realitzar 2 acros iguals a la mateixa sèrie però no repetir a la següent sèrie o com element acro. Tombarella endavant a dos peus junts + salt + roda – sense pausa, cobreix RC Paloma + roda – cobreix RC Flic Flac de una cama + Flic Flac de dos cames – cobreix RC L'ordre dels requisits es lliure - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions. **Execució 10,00p**	- Música lliure - Durada màxima 1 minut -Espai: 12x12 - Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici -Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) **Valor Total 11,20 punts**

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

NIVELL D D4 Grans 15 anys o més

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
SALT	1.Realitzar la primera part de la "Paloma". 2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	**1,60 p** **1,60 p**	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic **Execució 10,00p**	Màrfega a 1.20cm 1 Trampolí o Doble Trampolí Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS). Valor Total 11,60 punts
ASIMÈTRIQUES	1.Volta canària (impuls de d'un o dos peus) o kipe: entre 1 i 2 pausa o no. 2. Impuls volta enrere o endavant; entre 2 i 3 pausa o no 3.Amb impuls, recolzament peus a la BI (posició cames lliure), 4.BANDA SUPERIOR – Opció 1-Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) / Opció 2 -vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS 5. Sortida: o vol mig gir a caure dempeus, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30 **1,50p/1,80/2,10**	- Penalitzacions per execució segons codi FIG. 2. Ajut de l'entrenador/a, al element – no RC 0,30 ND + 1,00p per ajuda de NF 2. Kipe – 0,30 de Bonus 4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 d' execució però SÍ conta el requisit 4. realitzar només 1 vol i mig gir - RC = 0.20 de ND 4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus Volta moli, es pot fer tipus "volta canària". Penalitzacions d'execució. **Execució 10,00p**	Entre 1 i 2 es pot deixar o no la banda. Es permet l'ús de trampolí per fer la kipe **Valor Total 11.50 punts/11,80 punts/12,10 punts**
BARRA	Entrada lliure (no cal A codi FIG) **Primera Passada** 1.Sèrie gimnàstica FIG 2. Element ACRO lliure 3. A escollir: Mig gir en pasé + mig gir pase o gir 360º 4.Salt lliure diferent a la sèrie de salts – pot ser agrupat o extensió 5. Tombarella endavant, o roda o rondada o pont 6. Sortida: lliure – FIG o no	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	1. Vertical no arribar als 10º:valor de l'element 0,20 de ND. 2. Val tombarella endavant sense mans 5. Si fa Tombarella endavant: inici cames flexionades o estirades, agarre lliure, amb o sense pausa, finalització lliure. Si es mou per evitar caiguda – 0,50 Nota E Per donar el requisit s'ha de finalitzar assegudes o de peu. Si hi ha caiguda abans de finalitzar No es dona el requisit. L'exercici es pot fer en dues o tres passades - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Cal fer els elements i les passades en l'ordre establert. Penalització 0.50 - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) - Durada de l'exercici: màxim 50" BARRA ALTA: 1,25
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**
TERRA	1. Sèries acro lliures diferents. Les sèries han de ser de 2 elements diferents = 4 elements diferents. 2.Passatge de dansa FIG 3. Salt lliure amb 360º de gir 4.Gir de 360º lliure 5.Element acrobàtic o gimnàstic lliure diferent als elements realitzats	0,20+020 0,20 0,20 0,20 0,20	1. Per manca d'una sèrie acrobàtica 0,20 1. No cal fer-les en dos direccions diferents – Codi FIG L'ordre dels requisits es lliure - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Música lliure - Durada màxima 1 minut -Espai: 12x12 - Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
		1,20 p	**Execució 10,00p**	**Valor Total 11,20 punts**

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

NIVELL E E4 Petites 13-14 i 15 anys - E4 Grans 16 anys o més

	REQUISITS DE COMPOSICIÓ	VALOR	PENALIZACIONES	ESPECIFICACIONS
SALT	1.Realitzar la primera part de la "Paloma". 2. Realitzar mig gir a caure dempeus a la màrfega.	**1,60 p**	- Execució sobre 10 punts - Penalitzacions codi FIG - Altres penalitzacions veure Annex Específic	**Màrfega a 1.20cm** **1 Trampolí o Doble Trampolí** Es realitzarà 1 salt (A ESCOLLIR UN DELS DOS SALTS).
		1,60 p	**10,00p**	**Valor Total 11,60 punts**
ASIMÈTRIQUES	1.Volta canària, (impuls d'un peu o dos peus) o kipe; amb o sense pausa, vol enrere, 2.Volta enrere o volta endavant (palmar). Entre 2 i 3 pausa o no. 3. Amb impuls, recolzament els peus a la BI (posició cames lliure) BANDA SUPERIOR: 4.Opcio 1-Vol endavant, vol enrere, vol endavant (cames lliures) Opció 2 – Vol endavant, vol enrere, volta de moli o kipe BS 5. sortida: mig gir, o plantes ½ gir, o poltró ½ gir, o mortal enrere.	0,30 0,30 0,30 0,30 0,30	1.Si volta canària es realitza amb un peu: 0,30 ND (no es treu el punt). 1.Ajut de l'entrenador/a, a l'element. 0,30 ND +1,00 NF per ajuda - Pausa després de la volta canària 0,50 - Pausa entre 2 i 3: no penalització 1. Kipe – 0,30 de Bonus 4. Realitzar sol un vol menys 0,10 ND 4. Mig gir: presa lliure; no es necessari fer el mig gir agafades a la banda (requisits 1 i 4). Una ma ha de tocar la banda, si no toca 0,50 però SÍ conta el requisit 4. Kipe o volta moli per pujar a BS – 0,30 Bonus Volta moli, es pot fer tipus "volta canària". Penalitzacions d'execució. - Penalitzacions per execució segons codi FIG.	Es permet l'ús de trampolí per fer la kipe
		1,50p/1,80p/2,10	**10,00p**	**Valor Total 11,50 punts/11.80 punts/12,10**
BARRA	Entrada lliure – Codi FIG 1. Sèrie gimnàstica FIG 2.Element ACRO lliure 3.Gir en pasé o tombarella endavant o rodament 4. Element de manteniment 2" 5.Element ACRO diferent punt 2. 6. Sortida: lliure	0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20 0,20	2.Vertical no arribar als 10º 0,2 4. No mantenir 2" l'element de manteniment: 0,50 Nota E (veure diferents tipus d'elements al final del document). Vertical cobreix Element de Manteniment 5.Tombarella endavant: lliure "agarre", amb o sense pausa, finalització lliure. L'exercici es pot fer en dues o tres passades L'ordre dels requisits es lliure - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	-Els moviments o elements addicionals no augmentaran el valor de l'exercici. - Composició artística: No és necessari moviment coreogràfic lateral ni moviments propers a la barra, sí afecten altres penalitzacions (veure final document) -Duració del exercici: màxim 55" BARRA ALTA: 1,25
		1,40 p	**10,00p**	**Valor Total 11,40 punts**
TERRA	1. Sèrie acro de 3 elements acrobàtics (mínim un amb vol). 2.Sèrie acro lliure (2 elements) diferents a la 1ª sèrie 3.Passatge dansa FIG lliure (un dels salts amb split) 4.Gir de 540º en pasè 5. Element acro o gimnàstic lliure (diferent als realitzats)	0,30 0'30 0,30 0,30 0,30	L'ordre dels requisits es lliure 1-2 No cal fer-les en dos direccions diferents – Codi FIG Elements ACRO amb vol i sense mans – 0,30 de bonus (nomes una vegada per tots els elements) - Penalitzacions d'execució, presentació artística i composició segons el codi FIG + especificacions.	- Musica lliure -Temps màxim del exercici: 1' minut - Espai 12 x 12 -Els moviments o elements addicionals no augmentaran la nota de l'exercici
		1,50 p	**10,00p**	**Valor Total 11,50 punts**

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

EDAT ESCOLAR - ACLARIMENTS TÈCNICS 2024

SALT DE POLTRE - DEDUCCIONS ESPECÍFIQUES PER EL SALT DE PALOMA A CAURE SOBRE MÀRFEGUES

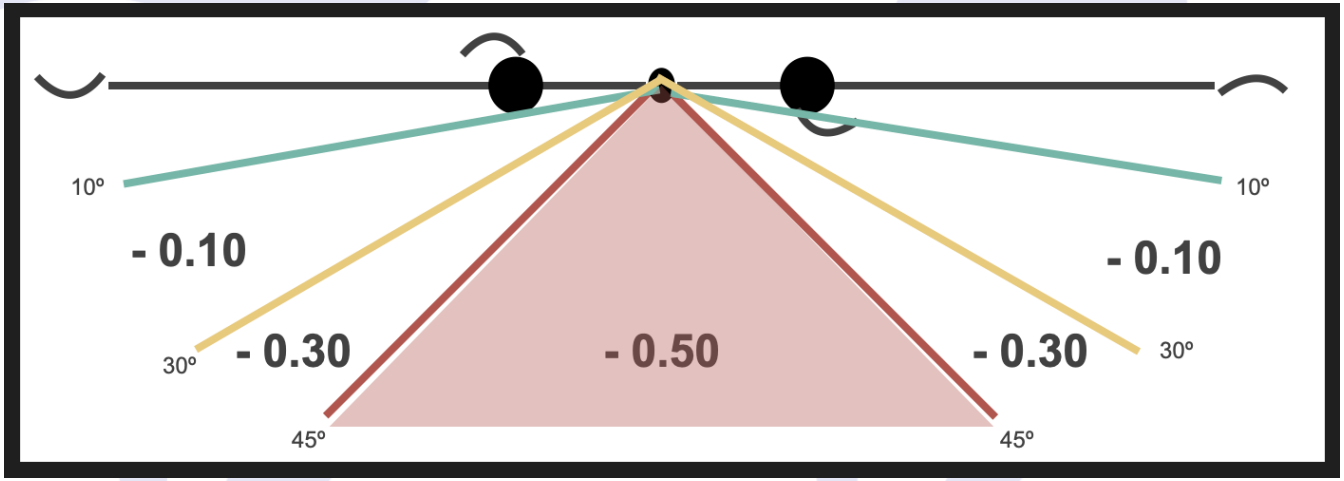
PRIMER VOL	PENALITZACIONS
Angle de maluc	0.10 – 0.30
Arc o cos carpat	0.10 – 0.30
Cames separades	0.10 – 0.30
Genolls flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
Tocar amb el cap la màrfega	Salt "0"
Alineació del cos	0.10 – 0.30
Manca de gir	0.10 – 0.30
REPULSIÓ	
Recolzament escalonat	0.10
Angle d'espatlles	0.10 – 0.30
Braços flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
No passar per la vertical	0.10
Alineació del cos	0.10
SEGON VOL	
Alçada	0.10 – 0.30 – 0.50
Cames separades	0.10 – 0.30
Cames creuades	0.10
Genolls flexionats	0.10 – 0.30 – 0.50
No mantenir la posició del cos bloquejada	0.10 – 0.30
Alineació del cos	0.10
RECEPCIÓ	
Llargada insuficient	0.10 – 0.30
Alineació del cos	0.10
Desviament de la direcció	0.10
Arribar a la recepció sense bloqueig	
Arribar a la recepció amb rotació de cos	0.10
Arribar a la recepció amb descontrol total del cos	0.10
	0.30 – 0.50

Per a tots els nivells s'aplicarà el criteri de salt invàlid segons codi FIG (exemple: ajuda en el salt "0"). Els/les tècnics/ques han de situar-se al menys a un metre de les màrfegues. Penalització 0.50.

PARAL·LELES

* L'ordre dels elements a paral·leles NO es pot canviar. Si alguna gimnasta realitza l'exercici amb l'ordre dels elements modificat, tindrà una deducció neutral de 2.00 punts.

*Per els VOLS a la banda baixa i a la banda alta a tots els nivells s'apliquen els criteris tècnics de VOLS igual que als nivells de BASE.



Sempre es comptarà la realització de l'element amb les seves deduccions des de l'horitzontal fins a 45º (endavant i enrere, cada vegada).
Si els vols NO arriben, al menys a 45º (endavant i enrere, cada vegada) NO es comptarà el requisit de composició.

* VOLS AMB MIG GIR: la presa al gir és lliure; no és necessari fer el mig gir agafades amb les dues mans a la banda; al menys una ma ha d'estar en contacte amb la banda en el mig gir. Si la ma no està en contacte – 0.50 de deducció però SÍ es compta el requisit de composició de sortida.
*VOLTA CANARIA DES DE DOS PEUS: si la gimnasta fa "rebots de peus" (s'ajuda) per pujar a volta canària hi ha una deducció de 0,50 punts.
*CANVI DE BANDA - NIVELL C – Opció 2: la gimnasta pot pujar a la banda inferior peu + peu, o amb els dos peus junts (posició de cames lliure – juntes o separades).

*Als nivells A i B es pot moure el trampolí durant l'exercici tal com està especificat a cada nivell.
*És obligatori fer servir el matalàs suplementari per les sortides de paral·leles en tots els nivells.

BARRA D'EQUILIBRIS

* Els exercicis de barra d'equilibri s'han de realitzar en el mateix ordre descrit. Quan s'acaba el temps màxim, l'exercici es dona per finalitzat i no comptaran en la valoració de l'exercici els elements que faltin (penalització: valor de l'element).
*Treballar les sèries gimnàstiques enllaçades amb el criteri Codi FIG.
*NIVELL A - Equilibri en pasé: peu pla marcar clarament la posició de l'equilibri. No és necessari aguantar 2".
*NIVELL B – Equilibri en àngel peu pla: aguantar 2". Per valorar l'element la cama lliure ha d'estar per sobre de l'horitzontal.
- a 45º o mes de l'horitzontal – no deducció.
- entre 30º i 45º - 0.10 de deducció.
- entre 30º i 10º - 0.30 de deducció.
- entre 10º i l'horitzontal – 0.50 de deducció.
- per sota de la horitzontal – no valor de l'element + 1 punt de la nota final

*NIVELL B - Equilibri en pasé: marcar clarament la posició de l'equilibri en relevé. No es necessari aguantar 2".
* NIVELL B GRANS – R2 si la gimnasta realitza agrupat (pot escollir entre agrupat i vertical), al R5 NO pot fer un altre vegada agrupat – ha de fer galop + season
*NIVELLS C i E: Element de manteniment - la posició de la cama lliure pot ser en qualsevol posició (àngel, pasé, tendue a 45º, coup de pied, attitude, cama agafada lateralment,...).
- No ha de ser obligatòriament un element del Codi FIG.
- El manteniment és en peu pla durant 2".
- Si no aguanta 2" – 0,50 Nota E

*NIVELL E: element de manteniment - pot ser una "stalder".
*NIVELLS B i C - Elevació a la vertical (a marcar): la vertical ha d'arribar al menys a 10º amb totes les parts del cos. Per sota de 10º no compta el valor del requisit de composició, mes el punt per manca d'element (en aquest cas no es penalitza l'element.
* NIVELL C: sèrie de salts lliure. Petites – obligatori Split; Grans – obligatori sèrie Codi FIG.
*NIVELL B – C - D - E com a salts gimnàstics, a part dels elements del Codi, es poden fer servir: AGRUPAT- SALT EN EXTENSIÓ: en totes les series i salts que marqui FIG. Si son sèrie han d'estar clarament enllaçats (normes d'enllaç Codi FIG)
*A tots els Nivells – es pot fer servir com element acrobàtic VERTICAL – TOMBARELLA ENDAVANT (amb mans)
* NIVELLS C – D – E -es pot fer tombarella endavant i tombarella sense mans (quan es element lliure) – es consideraran elements diferents.

*Presentació artística i Coreografia:
. s'aplicaran les deduccions de presentació artística en tots els nivells: postura, amplitud, balancejos cames, treball de peus, participació de tot el cos, variació en el ritme i temps, elements i moviments desconnectats.
. Composició - en tots els nivells NO s'aplicaran les deduccions per manca de: - entrada no de la taula - elements/moviments a prop de la barra i moviments laterals (nivells A – B – C - D). Al nivell E si hauran de realitzar moviments laterals (no VD).

TERRA

* Als exercicis de terra s'ha de respectar l'ordre de les sèries acrobàtiques en els nivells A, B i C. En els nivells D i E l'ordre de les sèries acrobàtiques és lliure. La resta dels elements s'inclourà lliurement durant la composició de l'exercici.

*A tots els NIVELLS les sèries gimnàstiques es realitzaran amb el criteri de "passatge de dansa" del Codi FIG.
*No penalitza "repetició de la mateixa posició abans de la línia acrobàtica" a cap nivell.
* Als NIVELLS A-B-C s'aplicaran les deduccions de presentació artística, composició i musicalitat tenint en compte les característiques de música obligatòria.
* Als NIVELLS D i E s'aplicaran les deduccions de presentació artística, composició i musicalitat (Codi 2025-2028).
* En els salts amb extensió a les línies acrobàtiques s'ha de mostrar una mínima separació dels peus del terra.
* Si una gimnasta envaeix l'altre pista de terra, tindrà una penalització d' 1,00 punt. L'altre gimnasta podrà repetir l'exercici si la direcció de competició i el/la jutge/ssa de terra consideren que no es pot valorar.

* NIVELL A - TOMBARELLA ENDAVANT + VERTICAL: aixecar-se amb una cama després de la tombarella per enllaçar amb la vertical. SI no es fa així NO compta el requisit.
* NIVELL A – RODA + TOMBARELLA ENRERE: després de la roda ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no ho fa, NO compta el requisit.
* NIVELL B – C – D – E - com a salt lliure es poden fer TISORES ENDAVANT (element del Codi FIG).
* NIVELL B – RODA + VERTICAL TOMBARELLA: després de la roda NO ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no es fa així NO compta el requisit.
* NIVELL B – RODA + SALT EXTENSIO + QUARTA: la posició bloquejada a passar al menys a 45º de la vertical.
* NIVELL C – RODA + RODA + VERTICAL TOMBARELLA: després de la segona roda NO ajuntar el segon peu per fer la tombarella. Si no es fa així NO compta el requisit.
* NIVELL A – B - C: el pont endavant o enrere es pot fer des de una o dos cames, a una o dos cames (realització lliure).
*Els SALTS GIMNÀSTICS nomes es conten una vegada a l'exercici, no es poden repetir per cobrir requisits de composició.
* NIVELLS D i E per complir la primera/segona sèrie acrobàtiques i els elements acrobàtics (RC 5) es poden fer els següents elements que no estan al Codi FIG: RODA - PONT ENDAVANT- PONT ENRERE- VERTICAL TOMBARELLA – QUINTA – QUARTA - FLIC FLAC D'UNA CAMA O AMB CAMES JUNTES.
* NIVELL E - requisit 1: paloma d'una cama- paloma de dos cames i flic de una - flic flac de dos cames, es consideren elements diferents per fer la sèrie acrobàtica (malgrat la paloma sigui el mateix element en el Codi FIG).
* A tots els NIVELLS quan no s'especifiqui que l'element ha de ser de codi FIG, es permetrà realitzar com a element gimnàstic: salt agrupat.

A TOTS ELS APARELLS:

- La manca d'un element o sèrie es penalitzarà amb el valor de l'element o sèrie, més un punt de la nota final en tots els aparells.
  Exemple: si la gimnasta fa quarta en lloc de quinta (RC demana quinta) = es treu el valor del RC de la Nota D + 1 punt de Nota Final
  Exemple: sèrie acrobàtica o mixta – si la gimnasta para la sèrie = no compleix el requisit = es treu el valor del RC de la Nota D + 1 punt de Nota Final