

# Normativa tècnica de GIMNÀSTICA RÍTMICA

## REGLAMENT TECNIC

Es puntuarà amb el Codi de Puntuació de Gimnàstica rítmica 2022-2024. Les normes no registrades a les taules d'aquesta normativa, penalitzacions i precisions es regiran segons l'estipulat en el Codi de Puntuacions i en precisions enviades per la UCEC. Totes les precisions que es realitzin durant la temporada 2023-2024, seran enviades a totes les entrenadores i jutges. Per les competicions, la UCEC enviarà les precisions que puguin modificar algun dels aspectes del codi, mitjançant circulars.

### 1. Tutors de joc

- La tutora de joc coordinadora serà la responsable de la competició.
- S'ha d'indicar el nº de jurat.
- No existeixen notes negatives, ni "0".
- La màxima diferència entre les notes centrals dels tutors de joc serà de 0'50.

#### Desempats

Els desempats es resoldran seguint les directrius del codi de puntuació 2022 – 2024

#### Reclamacions

Els/les entrenadors/es no estan autoritzades a dirigir-se a les Tutores de Joc per a requerir informació o explicacions sobre les notes o les classificacions. En el cas de voler fer una consulta sobre la nota D (dificultat), caldrà fer-ho a la persona que actuï com a Jurat Responsable i per escrit. En el cas d'incompliment d'aquesta norma, serà comunicat al Comitè de Disciplina. En cas de detectar una nota impossible, una vegada publicats els resultats, es podrà sol·licitar revisió de Notes, com a màxim, la setmana següent a la competició.

### 2. Música

- Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un **llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta (sirenes, motors....). Es penalitzarà amb 0'50 la música no reglamentaria.



## Consells Esportius de Catalunya

- La música, han de contribuir a enaltir la bellesa del moviment corporal i que tinguin harmonia amb l'estil / idea-guia del tema musical de forma suggerent.
- L'elecció de la música segons sexe i categoria és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.
- Si durant la competició, la música no funciona correctament o la música és incorrecta, el/la gimnasta, conjunt o D/T/Q han d'aturar l'exercici immediatament i reiniciar l'exercici amb la música correcta. **NO s'ACCEPTARAN** protestes després de l'exercici. El/la tutor/a de joc coordinadora ha de comprovar la causa a megafonia i podrà dir-li a l'entrenador/a que es dirigeixi a ella per parlar:
  - Si el problema forma part de la megafonia, i es pot resoldre, el/la gimnasta, conjunt o D/T/Q pot repetir l'exercici.
  - Si la causa és una altra, l'entrenador/a haurà de portar una nova gravació en cd i/o usb.
- Temps d'exercici: **Penalització de 0'05 si la música excedeix o falta temps.**

	PREBENJAMI	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET	JUVENIL SENIOR
<b>Individual A</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Individual B</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Individual C</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Individual Obert</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Conjunts A</b>	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15 -2:30	2:15-2:30
<b>Conjunts B</b>	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
<b>Conjunts C</b>	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
<b>Conjunts Obert</b>	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
<b>Duos/Trios/ Quartets</b>	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00

- Si es realitza tot l'exercici amb errors de la música:  
**Un exercici sense musica en la seva totalitat no serà avaluat**



### 3. Gimnastes

- Si un/a gimnasta individual o un conjunt no realitza l'exercici en la seva totalitat, perquè fa una parada perquè no se'n recorda de l'exercici, ho penalitzarà la Tutora de Joc de **dificultat corporal** (D1):

<b>-0.50</b>	<b>OBLIT DE L'EXERCICI &gt;15"</b>
	-Exercici no realitzat íntegrament a causa d'una parada de la gimnasta durant l'exercici per oblit =< 15", rebrà les penalitzacions del Jurat d'Artístic corresponents.. -Si para □ 15" o abandona el tapís: Dificultat avalua. Nota d'artístic= 0, nota d'execució=0

Nota: Si durant l'exercici un/a gimnasta individual o de conjunt es lesiona o té nàusees o vòmits (qualsevol causa que produeixi patiment al/la gimnasta), no es valorarà l'exercici.

Excepció: en conjunts es permetrà un/a gimnasta substituït/a (sempre i quan estigui inscrit/a en aquell conjunt amb anterioritat). Si el/la gimnasta lesionat/da surt immediatament i entra el/ la de substitució, el conjunt serà avaluat i el/la tutor/a de joc coordinador/a penalitzarà únicament per sortida de gimnasta (0'30) i entrada de gimnasta de substitució (0'50), més la penalització del tutor/a de joc d'execució (pèrdues de ritme, formacions, dificultats que es puguin perdre,...

**\*Excepció amb els/les gimnastes Prebenjamins/es segons siguin les circumstàncies, els tutors de joc decidiran.**

**A D/T/Q no hi ha cap gimnasta de reserva. En cas que 1 gimnasta d'un trio o quartet esdevingui baixa, aquest grup podrà continuar classificant-se participant en duo o trio. En cap cas, si 1 gimnasta d'un duo esdevé baixa, no pot tenir reserva ni participar la gimnasta que participa com a individual.**

### 4. Vestuari

Els mallots, han de contribuir a enaltir la bellesa del moviment corporal i que tinguin harmonia amb l'estil / idea-guia del tema musical de forma suggerent. No hi ha necessitat de dissenys extremadament explícits, tipus disfressa de Carnaval, ni de transformismes (alteracions del disseny durant l'exercici) o efectismes tecnològics (llums led, etc.). Tot això sens dubte desvirtua el caràcter esportiu de la gimnàstica rítmica.

Tots els enunciats (escrits), transformismes, incorporar llums o elements similars i l'efecte de disfressa estan totalment prohibits.

No han d'arribar a ser una distracció per als jutges.

Amb el mateix esperit, cal recordar que el pentinat i maquillatge han de ser sobris.

**Veure les novetats al Codi de puntuació**

#### a) Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- Les malles llargues, segons Codi de puntuació**

b) **Indumentària conjunts mixtos:**

- Si les noies porten faldilla, els nois poden portar pantaló curt, sempre que es respecti el model general (mateix teixit, detalls,... ) i la part de dalt igual.

## 5. DISCIPLINA

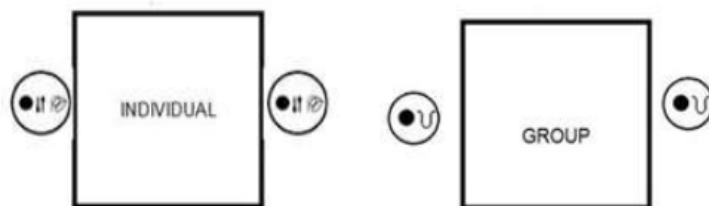
### 0'50 punts de penalització:

- Els/les entrenadors/es no poden apropar-se a la taula dels /les tutors/es de joc durant la competició, ni a megafonia sense ser cridada, ni preparar als/les gimnastes (maquillatge, pentinats...) a la zona de competició.
- Als conjunts, el o la gimnasta de substitució, ha d'estar posicionat al costat de l'entrenador/a.
- A la zona de competició sols pots estar els/les gimnastes, entrenadors/es i delegats/des. Els acompanyants i familiars, han d'estar a les graderies.
- Els/les participants no poden mastegar xiclet durant la seva actuació.
- Durant l'exercici, els/les gimnastes no poden realitzar moviments antiestètics no propis de l'ètica esportiva i/o edat.

## 6. APARELLS DE SUBSTITUCIÓ

### 0'50 punts de penalització en cas de no complir les següents normes:

- Està autoritzat la col·locació d'un aparell de substitució (o un joc, un aparell de cada, però junts a cada cantó en el cas d'aparells mixtos) en dos de les quatre bandes del tapis.



- Els aparells de substitució, s'han de posar al mig de qualsevol dels laterals del tapis. **Mai a la línia davant de les Judges**
- Cada gimnasta o conjunt és responsable de retirar els seus aparells de substitució abans de la sortida del/s següent/s participant/s.

## 7. MIDES APARELLS

CATEGORIA	APARELL
<b>BENJAMÍ</b>	Pilota mínim 15cm
<b>ALEVÍ</b>	Cèrcol mínim 70 cm Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
<b>INFANTIL</b>	Cèrcol mínim 70 cm Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
<b>JÚNIOR</b>	Cinta mínim 5 m
<b>SÈNIOR</b>	Cinta mínim 5 m

**NOTA:** Les mesures d'aparells que no estan aquí reflectides, segueixen les normes del llibre d'aparells de la FIG

## 8. EXECUCIÓ

Es puntua segons el Codi Fig en vigor. La nota de partida son 10 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Execució, complimentaran les fitxes d'execució, amb les Faltes Tècniques, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

## 9. ARTISTIC

Es puntua segons el Codi Fig en vigor. La nota de partida son 10 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Artistic, complimentaran les fitxes d'artistic, amb les Faltes, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

**Mínim 2 Combinacions de Passos de Dansa (veure requisits Codi de puntuació).**

**Veure exigències de Composició (músiques no autoritzades, nº Canvis Dinàmics, nº Efectes corporals i d'aparell, varietat de Llançaments/Recuperacions, Treball Col·lectiu...).**

**CONSTRUCCIONS CORPORALS:** Principis i finals SENSE contacte d'una gimnasta amb el terra estan permesos.

<b>IMPORTANT</b> (Només per a PREBENJAMI, BENJAMI i ALEVI): <b>Element prohibit</b> , posicions de peu en elevació, (penalitzat ARTÍSTIC): -0.30.
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 10. DIFICULTAT

El/la tutor/a de joc de dificultat **DB1** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (nº de dificultats totals, Ones i Riscos). DE (conjunt)

El/la tutor/a de joc de dificultat **DA1** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (Totes les dificultats d'aparell (maestries), i els GRUPS TECNICS FONAMENTALS DE L'APARELL i DC (conjunt)

### DIFICULTAT CORPORAL (DB)

#### GRUPS DE DIFICULTAS CORPORALS



No s'exigeix el maneig amb la mà no dominant

• Grups Corporals: 1 de cada GC. En conjunts/D/T/Q, realitzats simultàniament o en molt ràpida successió.

No permeses les Dificultats Combinades. No seran avaluades ni com a dificultats aïllades ni com a dificultats combinades fins la categoria Alevi inclosa de nivell A

NOTA 1: No es poden repetir de manera aïllada en diferents moments de l'exercici. La DB repetida valor 0 \* excepte sèries de salts o girs.

NOTA 2: DB aïllada, si es repeteix després en un DE, la DB repetida no compta, però el DE sí.

NOTA 3 : una DB utilitzada durant un R no es pot repetir en un DE (la DB s'invalida però el DE compta).

NOTA 4: una DB aïllada no es pot repetir com a criteri DB a R (criteri DB no compta).

**GC CONJUNT i D/T/Q:** Per al comptatge, seran tingudes en compte les dificultats per ordre d'execució. Les tres primeres DB, els tres primers DE. La setena dificultat serà DB o DE per ordre d'execució (la resta de dificultats no tenen valor). Les DB que no han entrat al recompte, però compleixen els requisits per representar GC, es tenen en compte per a aquest aspecte, però no tenen valor.

**DB MATEIXA FORMA:**

- Relació tronco-cames-mans (MATEIXA CASELLA DE LA TAULA DE DIFICULTATS CODI).

**SALTS MATEIXA FORMA:**

- Impuls d'un o dos peus (gambada lateral).
- Mateixa forma amb nombre de rotacions diferents durant el vol.

**GIRS MATEIXA FORMA:**

- Mateixa forma amb nombre de rotacions diferent.
- Cama de suport flexionada o estesa.
- Mateixes formes a dos girs fouette.

**EQUILIBRIS MATEIXA FORMA:**

- Mateixa forma amb i sense tour lent.
- Repetir una forma entre dos equilibris fouettes o entre un fouette i un equilibri aïllat.
- Mateixa forma en planta i en punta.
- Cama de suport flexionada o estesa.

Si s'executa una DB amb element tècnic d'aparell realitzat de manera idèntica, la segona DB no serà avaluada (excepte sèries de salts o girs iguals).

**CONJUNT I D/T/Q - DIFICULTATS INTERCANVI – DE**

DE: màxim valor AVALUAT : 0.40 (es pot executar més valor i no hi ha penalització).

- Valor base DE: 0,20. Per comptar el valor base: obligatori llançament alt (mínim 2 vegades l'alçada de la gimnasta de peu) o llarg (**mínim 6 metres**).
- Criteri llançament amb distància 6 metres + alçada > 2 vegades l'alçada de la gimnasta: +0,20.
- Resta de criteris: +0,10.

**Exemple: DE amb alçada i distància 6 m. = 0,40.**

NOTA: per a conjunts de corda, es comptaran màxim dos DE amb els caps nuats en ordre cronològic (els DE fora d'aquesta norma, no seran validats).

## ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ - R

Per als exercicis de mans lliures s'autoritzen els R sempre que compleixin amb les següents condicions:

- a. Dues rotacions/inversions complertes
- b. Canvi d'eix i de nivell
- c. Executat amb les condicions de continuïtat i dinamisme que exigeix el codi de puntuació

El valor del R (a partir d'ara rml) de mans lliures serà de 0.20 punts. Si alguna d'aquestes condicions no es compleix, el valor del R-ml serà de 0.00 punts.

Un exercici de mans lliures pot presentar un màxim de 2, sense penalització per element addicional.

No es podrà sumar cap criteri a la base del R-ml.

### Exercicis amb aparell

Es permeten R d'una única rotació amb un valor de 0.10 (a partir d'ara Rr) en les categories de Prebenjamí a Infantil inclosa.

Un exercici pot presentar un màxim de 2 Rr que es valoraran per ordre d'execució, sense penalització per element addicional.

El poden aplicar tots els criteris previstos per al llançament i per a la recollida i es sumaran a la base del R (0.10 + criteri o criteris addicionals).

**Exemple: llançament sense mans + una rotació o inversió + recollida sense mans Valor 0.30.**

**NOTA: per a individual de corda, es comptara màxim un R amb els caps nuats (els R fora d'aquesta norma, no seran validats).**

**El R no és vàlid quan només es recupera un cap.**

**CONJUNT i D/T/Q:** Totes gimnastes han de fer els mateixos elements de risc i amb la mateixa direcció o amb subgrups amb direccions diferents, veure Codi





## REPETICIÓ DE ROTACIONS CORPORALS A “R”

Cada GRUP d'elements preacrobàtics o de rotacions verticals, es pot fer servir 1 COP ÚNICAMENT en R, ja sigui aïllat o en sèrie, o repetit en qualsevol ordre dins d'un mateix R. Si un grup es repeteix en una altra R (independentment de l'ús d'una variació diferent), aquesta R no serà vàlida. Vegeu apartat 4.3. del Codi. Les DB de 0,10 poden incloure's al grup de rotacions verticals **(no vàlid per a R1)**.

Es penalitzen les preacrobàcies realitzades amb tècniques perilloses (per exemple, recepció perillosa colpejant fortament una part del cos, es considera pèrdua d'equilibri amb caiguda de gimnasta).

### ONES:

#### Requisits:

- Mínim 2 o segons exigència per categoria
- En conjunt i D/T/Q, simultànies o en successió molt ràpida o alhora en subgrups).
- **Ona total del cos** (te que participar tot el cos en el moviment ondulant, però no te que realitzar-se grans extensions de tronc per a ser validades, tot el contrari, en la majoria de les vegades, solen restar continuïtat a la propagació de l'ona. Poden ser de dificultat o no
- En el terra, de peu, de terra a dalt i de dalt a terra Pero NO nomes de genolls.
- **Si l'ona no es valida però es detecta la intenció de ser executada com a total, no es penalitzarà la manca de la mateixa**



**DIFICULTATS ESPECÍFIQUES UCEC: NIVELLS C ( Totes les categories) i B (Categories Prebenjami, Benjami i Alevi) INDIVIDUAL - CONJUNTS – D/T/Q**

<b>SALTS</b>	
0'10	
SANCADA PETITA	
SALT VERTICAL	
GALOP	
SALT PASSÉ (genoll a la horitzontal)	
SALT FOUETTÉ (45º)	

<b>GIRS</b>	
0'10	
DEBOULE	
COUP DE PIED (360º)	
GIRS CAMA A 45º (360º)	
GIR PASSÉ (180º)	

<b>EQUILIBRIS</b>	
0'10	0,10
EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla) 	Extensió cap per sota de la horitzontal. 
EQUILIBRI COUP DE PIED (en relevé) 	Espatilles al terra (planxa) 
Spagat sense recolzament de mans a terra 	Penché amb mans al terra 
Arabesque a 45º en relevé 	Passé + arabesque 

### DIFICULTATS UCEC

Aquestes dificultats han de tenir la forma definida i mantinguda, coordinades amb un element dels GF/OG, tant en individual com en conjunt (a l'igual que les dificultats pròpies del codi de Puntuació UCEC). VALOR: 0.10

Objectiu: progressió i correcció postural i/o major varietat d'elements de dificultat corporal que puguin ser fàcilment executats per gimnastes amb menys condició física o condicions d'entrenament inferiors. Promoure l'ús de certes dificultats per a fer la progressió a nivell escolar

**Dificultats no autoritzades (penalització 0.50 per cada dificultat no autoritzada, independentment de si es valida o no).**

Per a tots els nivells i categories, no s'autoritza la utilització en cap composició de les següents dificultats.

GRUP	DIFICULTATS NO AUTORITZADES
<b>SALTS</b>	Tots els salts amb canvi de cama a excepció de la dificultat núm. 34 i 35 Dificultat núm. 22
<b>EQUILIBRI</b>	Tots els equilibris sobre els genolls: dificultats de la núm. 19 a la 23 Equilibris amb extensió de tronc i agafades de la cama darrera: dificultats núm. 14,15,16 (valor 0,40 i mes),25,26,27,30 Equilibri en posició de "cosaco": dificultats núm. 17 i 18
<b>ROTACIONS</b>	Gir "fouetté" : dificultat núm. 24 Rotacions sobre el pit: dificultat núm. 29,30, 31 Rotacions amb extensió de tronc: dificultat 15,16,17 i 33 Rotacions en posició de "cosaco": dificultat núm. 21,22 i 23

Per al nivell A, no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.40. Si la dificultat corporal és combinada, el seu valor no pot ser superior al màxim establert. **No es poden utilitzar les específiques**

Per al nivell B no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.10. **No es poden utilitzar les específiques, excepte per a les categories Prebenjami, Benjami i Alevi**

Per al nivell C, només es poden utilitzar les dificultats del quadre UCEC

**Elements no autoritzats (penalització 0.50 per cada un dels elements).**

CATEGORIA	NIVELL	ELEMENT
<b>PRE BENJAMÍ</b>	Tots els nivells	<p>Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral)</p> <p>Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus (exemples del 6 al 9)</p> <p>Recolzament sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt)</p> <p>Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de companyes</p>
<b>BENJAMÍ</b>	Tots els nivells	<p>Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral)</p> <p>Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus (exemples del 6 al 9)</p> <p>Recolzament sobre una gimnasta en extensió del tronc (conjunt)</p> <p>Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de les companyes</p>
<b>ALEVÍ</b>	Tots els nivells	<p>Recolzament sobre una gimnasta en extensió del tronc (conjunt)</p> <p>Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de les companyes</p>

Queden fora d'aquestes limitacions totes les tombarelles (endavant i endarrere) i la roda lateral en qualsevol de les seves formes.

## 11. DIFICULTAT D'APARELL DA

### MAESTRIES - INDIVIDUAL

El nombre màxim autoritzat de dificultats d'aparell serà:

- Nivell A totes les Categories : mínim 1 i màxim 12 dificultats d'aparell,(segons categoria) avaluades per ordre cronològic independentment de si han estat o no validades. Sense penalització per dificultat d'aparell suplementària.
- Nivell B: mínim 1 i màxim 8 dificultats d'aparell en les categories Cadet i Juvenil

#### **Individual amb Aparell,**

Amb 1 base i 2 criteris o mes

Amb 2 bases i 1 criteris o mes segons Codi

- **No han de complir el requisit 'extraordinari'**  
El criteri de BD pot utilitzar-se un màxim de set (7) vegades en l'exercici, avaluats per ordre de presentació.  
Per al criteri ROTACIÓ es podran utilitzar un màxim de 2 elements pre acrobàtics d'entre els diferents grups. Poden ser iguals o diferents als utilitzats en R.

El valor de la dificultat d'aparell serà el previst en cada cas pel codi.

Les dificultats d'aparell NO seran vàlides en els casos següents:

- Quan el o els criteris no s'executin segons la seva definició
- Si hi ha caiguda de l'aparell
- Més de 7 dificultats d'aparell amb criteris de BD
- Més de 2 dificultats d'aparell amb elements pre acrobàtics
- Un element pre acrobàtic del mateix grup utilitzat en més d'una dificultat d'aparell
- Pèrdua d'equilibri amb recolzament de les mans o sobre l'aparell o caiguda de la o el gimnasta
- Es realitzen dins d'una fase del R

## CONJUNT – D/T/Q - MANS LLIURES – D. COL.LABORACIONS

	TIPUS DE COL.LABORACIÓ	VALOR
C	Les cinc gimnastes del conjunt creen una relació, ja sigui directament (per contacte i/o per passatge per sota, per damunt o a través), SENSE ROTACIÓ CORPORAL I SENSE ELEVACIÓ DE CAP GIMNASTA.	0.10
CC	Les cinc gimnastes del conjunt creen una relació, ja sigui directament (per contacte i/o per passatge per sota, per damunt o a través), SENSE ROTACIÓ CORPORAL.	0.30
	La relació pot realitzar-se de forma conjunta o per sub grups.  Aquest tipus de col·laboració inclou relacions realitzades amb un mínim de 3 accions idèntiques amb relacions corporals, realitzades de forma successiva. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Una gimnasta realitzant la mateixa acció tres cops seguits</li> <li>• Diferents gimnastes realitzant una acció idèntica de forma successiva per a un total d'un mínim de 3 accions.</li> </ul>	
CR	Col·laboracions amb rotació corporal.	0.10
	Si més d'una gimnasta realitza la rotació, aquestes han de ser idèntiques.	0.20
	És possible realitzar la rotació amb o sense ajuda de les/els companyes/companys, amb pas per sota, per damunt o a través.	0.10
CL	El valor s'incrementa en 0.10 per cada gimnasta que realitzi la rotació, fins a un màxim de 3 gimnastes (0.20 2 gimnastes i 0.30 3 gimnastes).	
	És un tipus específic de col·laboració dels exercicis de conjunt, que es realitza elevat y subjectant a el/la gimnasta.  L'elevació pot realitzar-se en diferents posicions del/la gimnasta mantinguda per damunt de l'alçada de les espatlles (en relació a un/una gimnasta que es troba de peu).	0.20



## Consells Esportius de Catalunya

\*És possible realitzar col·laboracions en subgrups sense connexió (codi FIG), sempre que els dos subgrups realitzin idèntics moviments o el mateix tipus de moviment (rotació, pas,...) entre els dos subgrups (a la vegada que compleixen la definició de la col·laboració principal). Si no, els subgrups han d'estar connectats.

### COL-LABORACIONS CONJUNTS AMB APARELL:

Valors del codi de puntuació i criteris addicionals de la temporada en curs.

#### ELEMENTS PROHIBITS DE COL-LABORACIÓ:

Penalització pels Tutors/es de Joc d'Execució (E): **0'30 punts** per cada element prohibit; la col·laboració no és vàlida.

- Les accions o posicions executades recolzant-se sobre un/a o varis/es gimnastes sense contacte amb el terra, mantingudes durant més de 4".
- Portar o arrastrar un/ gimnasta pel terra més de 2 passos.
- Caminar (amb més d'un recolzament) sobre un/a o varis/es gimnastes reunides.
- Formar piràmides

**Important:** - Un recolzament, significa que es fa en un sol temps. Inclús si hi ha varis punts de recolzament, en cas de que aquests recolzaments es produeixin a la vegada, es considera que l'element té un sol recolzament i és vàlid.

- Dos o més recolzaments, és a dir, recolzaments realitzats de manera consecutiva, no estan permesos. Ex: primer hi ha recolzament amb un peu, i després amb l'altre.

### COL-LABORACIONS AMB ELEMENTS PROHIBITS O ERRORS D'EXECUCIÓ

S'aplica a les col·laboracions de conjunt de **MLL i aparell**. La Col·laboració quedaria anul·lada i l'execució aplica la penalització corresponent.

- Tota col·laboració realitzada amb un element prohibit serà anul·lada (a més de rebre la penalització corresponent). El mateix si es realitza una pre - acrobàcia amb tècnica no autoritzada ( parada a la vertical ).
- Immobilitat durant 4 segons, d'aparell o gimnasta.
- Caiguda d'aparell o gimnasta (pèrdua d'equilibri amb recolzament o caiguda total)
- Alteració greu de la coreografia per faltes d'execució de diverses gimnastes.

**NOTA:** En les col·laboracions de risc, quan es salta per sobre dels aparells aquests no poden estar estàtics a terra, mínim a l'altura del genoll.



## 12. D.A. - ELEMENTS TÈCNICS DE L'APARELL:

- **INDIVIDUAL :**

Elements Fonamentals Específics (1 de cada grup) + Fonamentals (1 de cada grup) = total, 4 Elements Tècnics Fonamentals de l'aparell: -0.30 per cada element absent – PENALITZACIÓ DE DIFICULTAT. Poden executar-se a més a: DB, S i ELEMENTS D'ENLLAÇ.

- **CONJUNTS i D/T/Q:** 1 Element Tècnic de cada Grup Fonamental Específic = total, 2 Elements Tècnics, 0.30 per cada element absent o no realitzat les 5 gimnastes o en molt ràpida successió- PENALITZACIÓ DE DIFICULTAT DA. Poden executar-se a: DB, DE, DC, S i ELEMENTS D'ENLLAÇ.

## 15. ORIGINALITATS:

No es valoraran les originalitats.



## EXIGENCIES TEQUQUES

### INDIVIDUAL

EDATS	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "A"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "B"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "C"
<b>PRE BENJAMÍ</b>	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 R-ml	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 R-ml	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 R-ml
<b>BENJAMÍ</b>	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-ml	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-ml
<b>ALEVÍ</b>	Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 r o R	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-ml	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-ml
<b>INFANTIL</b>	Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 R	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-ml	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-ml
<b>CADET JUVENIL</b>	Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 R	Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 Rr

**Les dificultats combinades només estan autoritzades al nivell A (de la categoria Infantil a Juvenil )**

El nombre màxim de dificultats combinades que pot presentar un exercici de és de 1 per a categories on estiguin autoritzades. La resta de dificultats combinades no seran avaluades però sí penalitzades (dificultat no autoritzada - 0.50).

**DIFICULTAT D'APARELL INDIVIDUAL**

<b>EDATS</b>	<b>DIFICULTAT D'APARELL  Nivell A</b>	<b>DIFICULTAT D'APARELL  Nivell B</b>	<b>DIFICULTAT D'APARELL  Nivell C</b>
<b>PRE BENJAMÍ</b>			
<b>BENJAMÍ</b>	Mínim 1 màxim 7 dificultats d'aparell		
<b>ALEVÍ</b>	Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell		
<b>INFANTIL</b>	Mínim 1 màxim 10 dificultats d'aparell		
<b>JÚNIOR JUVENIL</b>	Mínim 1 màxim 12 dificultats d'aparell	Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell	Mínim 1 màxim 6 dificultats d'aparell

El criteri de BD pot utilitzar-se un màxim de set (7) vegades en l'exercici, avaluats per ordre de presentació.

Per al criteri ROTACIÓ es podran utilitzar un màxim de 2 elements pre acrobàtics d'entre els diferents grups. Poden ser iguals o diferents als utilitzats en R.

**CONJUNT – D/T/Q**

EDATS	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "A"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "B"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "C"
<b>PRE BENJAMÍ</b>	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
<b>BENJAMÍ</b>	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
<b>ALEVÍ</b>	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
<b>INFANTIL</b>	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1R màxim	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
<b>CADET JUVENIL</b>	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1R màxim	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 1 R o r Mínim 2 intercanvis	Màxim 5 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 1 R o r Mínim 1 intercanvis

**Nota:**

Les dificultats combinades NO estan autoritzades per als Conjunts i D/T/Q

. Les dificultats combinades no seran avaluades però si penalitzades (dificultat no autoritzada - 0.50).

**Els D/T/Q SEGUIRAN LES EXIGENCIES TECNIQUES DEL NIVELL "B"**

**DIFICULTAT D'APARELL CONJUNT – D/T/Q**

EDATS	DIFICULTAT COL.LABORACIO	DIFICULTAT COL.LABORACIO	DIFICULTAT COL.LABORACIO
	Nivell A	Nivell B	Nivell C
<b>PRE BENJAMÍ</b>	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 5 màxim 7 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 4 màxim 6 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 1 CC No autoritzat CL
<b>BENJAMÍ</b>	Mínim 6 màxim 9 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 5 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 4 màxim 7 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 1 CC No autoritzat CL
<b>ALEVÍ</b>	Mínim 6 màxim 10 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada No autoritzat CL	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 5 màxim 7 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL
<b>INFANTIL</b>	Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 1 CR amb múltiples Màxim 1 CL	Mínim 6 màxim 9 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC Màxim 1 CL	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL
<b>JÚNIOR JUVENIL</b>	Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples Màxim 2 CL	Mínim 6 màxim 9 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples Màxim 1 CL	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada Màxim 1 CR amb múltiples No autoritzat CL

**Nota per a la valoració de les col·laboracions:**

Les col·laboracions s'avaluaran per ordre de presentació en l'exercici fins al màxim permès (independentment de si es validen o no); la resta de col·laboracions no seran avaluades (només s'avaluaran les primeres col·laboracions presentades fins el nombre màxim establert per a cada nivell i categoria).

Les C amb múltiple poden ser tant de llançament com de recollida, però no poden excedir de les indicades en la norma. Poden estar combinades amb una CR o realitzar-se de forma aïllada.

**PENALITZACIONS:**

Menys col·laboracions de les exigides: 0.30

Menys col·laboracions de cada tipus exigides: 0.30 per cada una d'elles que manquin

Col·laboració CL no autoritzada: 0.50

No hi haurà penalització per col·laboració de més (no serà avaluada)

**Totes les penalitzacions seran aplicades pel jurat de DA**

### **PENALITZACIONS**

Dificultat no realitzada 0.30 (per cada dificultat absent)

Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)

Dificultat o element no autoritzada 0.50 (per cada element o dificultat no autoritzats)

Ones totals de cos no realitzada 0.30 (per cada ona total de cos absent)

Menys de 3 intercanvis 0.30 (per cada dificultat d'intercanvi absent)

Absència de DA 0.30 (1 mínim en cada exercici d'aparell)

Per cada CC absent 0.30

### **OBSERVACIONS PER A L'AVALUACIÓ DELS EXERCICIS INDIVIDUALS**

Es comptabilitzaran les dificultats corporals de valor més alt d'entre les executades en l'exercici, fins al nombre màxim estipulat per la normativa de cada categoria i nivell.

Els elements dinàmics de rotació s'avaluaran fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici, sense penalització per element addicional.

Les dificultats d'aparell s'avaluaran fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici, sense penalització per element addicional .

#### **OBSERVACIONS PER A L'AVALUACIÓ DELS EXERCICIS DE CONJUNT**

Es comptabilitzaran les dificultats corporals i dintercanvi fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici.

Les col·laboracions s'avaluaran fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici i segons la seva tipologia, sense penalització per element addicional.

**Tot el que no queda recollit en aquesta normativa es remet al codi 2022-2024 i a la normativa de la UCEC.**

### **Puntuació total**

#### **En cas d'un jurat:**

##### **4 tutors/es de Joc i 1 Tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable:**

- 1 tutor/a de Joc de dificultat corporal (DB 1) J. RESPONSABLE
- 1 tutor/a de Joc de dificultat d'aparell (DA 3)
- 1 tutor/a de Joc de faltes artístiques A 1
- 1 tutor/a de joc de faltes tècniques E 1

**(penalitzacions Artístic ( es resten de 10) + penalitzacions de faltes tècniques i es resten de 15 ) + (dificultat corporal + dificultat d'aparell) – Penalitzacions] + 4**

#### **En el cas de més d'una TUTORA DE JOC per DB/DA/A/E:**

##### **8 tutors/es de Joc i 1 Tutora de Joc Coordinadora-Responsable:**

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 2 tutors/es de Joc de dificultat corporal (DB 1-2)
- 2 tutors/es de Joc de dificultat d'aparell (DA 3-4)
- 2 tutors/es de Joc de faltes artístiques (E 1-2)
- 2 tutors/es de joc de faltes tècniques (E 1-2)

**(penalitzacions Artístic (MITGA i es resta de 10) + penalitzacions de faltes tècniques ( MITGA i es resten de 15 ) + (dificultat corporal (NOTA UNICA) + dificultat d'aparell (NOTA UNICA) – Penalitzacions] + 4**

DB 1-2 / DA 3-4 només passen 1 nota entre les dues, es posen d'acord, bé perquè coincideixen o perquè fan la mitja de la seva nota.

A 1-2 / E 3-4 **els 2 valors de judici passen les 2 notes** i fa la mitja l'ordinador.

## Nivells

Es pot participar a la categoria que correspon en individuals i en una de les modalitats d'equip ( conjunt ). En cap cas, CAP gimnasta podrà participar en un conjunt i a un DTQ, i tampoc podrà participar en 2 conjunts o a dos DTQ.

La participació a individual està dividida en TRES nivells:

- Nivell C\*
- Nivell B
- Nivell A
- Nivell Senior
- Nivell Obert
- 

La participació en Conjunts està dividida en QUATRE nivells:

- Conjunts Nivell C\*
- Conjunts Nivell B
- Conjunts Nivell A
- Conjunts Senior
- Conjunts Nivell Obert
- Duos/Tríos/Quartets Mans Lliures/ Aparells (Nivell unic)

### a) Nivell C

**\*Es podrà convocar pels Consells Esportius en àmbit local-comarcal i es regirà segons aquesta normativa.**

Una gimnasta Individual C NO POT PARTICIPAR a:  
Nivell A INDIVIDUAL / CONJUNT  
Nivell B INDIVIDUAL / CONJUNT / D/T/Q

Una gimnasta de Conjunt C NO POT PARTICIPAR a:  
Nivell A INDIVIDUAL / CONJUNT  
Nivell B INDIVIDUAL / CONJUNT / D/T/Q



b) **Nivell B**

Lliure participació.

Però si a la Final Territorial dels JEEC, de la temporada anterior, el/la gimnasta que quedi en primera posició, promocionarà al Nivell A independentment de si canvia de categoria o no.

El 1r conjunt classificat, de la Final Territorial dels JEEC de la temporada anterior, promocionarà al Nivell A independentment de si canvia de categoria o no (sempre i quan es mantinguin 3 o més gimnastes del conjunt).

Una gimnasta individual B NO POT PARTICIPAR a:  
Nivell C INDIVIDUAL / CONJUNT / D/T/Q

**Nomes 1 gimnasta individual podrà participar amb un conjunt de Nivell A amb la seva categoria**

Una gimnasta de Conjunt B NO POT PARTICIPAR a:  
Nivell A INDIVIDUAL / CONJUNT  
Nivell C INDIVIDUAL / CONJUNT / D/T/Q

*\*Els/les gimnastes que siguin **prebenjamí de primer any**, es consideraran tots/es els/les gimnastes en Nivell B. Els/les gimnastes **prebenjamí de segon any**, podran escollir si van al nivell A o B.*

Fer una petició per escrit al Consell Esportiu corresponent, explicant els motius pels quals es vol baixar. Aquest, es resoldrà en un termini de 10 dies.

c) **Nivell A**

Lliure participació.

Obligada participació als/ a les gimnastes que hagin quedat com a 1a Classificada de la Fase Nacional dels JEEC com a Nivell A, en la temporada anterior. Si el/la gimnasta puja a aquest Nivell, romandrà en aquest durant tota la temporada. No obstant, pot tornar a baixar al Nivell B, al següent any, sempre i quan aquesta, no hagi arribat a la Final Nacional en la temporada anterior.

Al Nivell A, es pot pujar lliurement, si així ho considera l'entrenadora. Un cop en ell, s'acull als criteris de descens (no passar a la Final Nacional dels JEEC) per tornar al Nivell B.

Obligada participació als conjunts que a la temporada anterior, hagin quedat en 1a posició a la Final Nacional del Nivell A, sempre hi quan hi hagin 3 o més gimnastes del conjunt.

Una gimnasta individual A NO POT PARTICIPAR a:  
Nivell B CONJUNT  
Nivell C CONJUNT / D/T/Q

Una gimnasta de Conjunt A NO POT PARTICIPAR a:  
Nivell B CONJUNT  
Nivell C INDIVIDUAL I CONJUNT / D/T/Q

#### d) DUOS TRIOS i QUARTETS

Nivell únic per a cada categoria. Es durà a terme en modalitat de Mans Lliures per a les categories petites i aparell per a les categories Cadet i Juvenil.  
En aquestes modalitats de D/T/Q NO poden participar gimnastes que durant el mateix curs estiguin participant com individual o en un conjunt **en qualsevol dels nivells**

### EDATS I CATEGORIES



<b>PREBENJAMÍ</b>	Cicle inicial d'educació primària	1r i 2n de Primària	Nascuts/des <b>2017/2016</b>
<b>BENJAMÍ</b>	Cicle mitjà d'educació primària	3r i 4rt de Primària	Nascuts/des <b>2015/2014</b>
<b>ALEVÍ</b>	Cicle superior d'educació primària	5é i 6é de Primària	Nascuts/des <b>2013/2012</b>
<b>INFANTIL</b>	Primer cicle d'educació secundària obligatòria	1r i 2n ESO	Nascuts/des <b>2011/2010</b>
<b>CADET</b>	Segon cicle d'educació secundària obligatòria	3r i 4rt ESO	Nascuts/des <b>2009/2008</b>
<b>JUVENIL</b>	Educació secundària post obligatòria	Educació Post-obligatòria	Nascuts/des <b>2007/...</b>

## APARELLS GIMNÀSTICA RÍTMICA






### INDIVIDUAL C

	2023-2024
<b>PREBENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>BENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>ALEVI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>INFANTIL</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>CADET</b>	
<b>JUVENIL</b>	

### INDIVIDUAL B

	2023-2024
<b>PREBENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>BENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>ALEVI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>INFANTIL</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>CADET</b>	
<b>JUVENIL</b>	



**INDIVIDUAL A**

	2023-2024
PREBENJAMI	M.LL <input type="checkbox"/>
BENJAMI	
ALEVI	
INFANTIL	
CADET	
JUVENIL	




**CONJUNTS C**

	2023-2024
<b>PREBENJAMI</b>	5 M.LL <input type="checkbox"/>
<b>BENJAMI</b>	5 M.LL <input type="checkbox"/>
<b>ALEVI</b>	5 M.LL <input type="checkbox"/>
<b>INFANTIL</b>	5 M.LL <input type="checkbox"/>
<b>CADET</b>	5 
<b>JUVENIL</b>	5 

**CONJUNTS B**

	2023-2024
<b>PREBENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>BENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>ALEVI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>INFANTIL</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>CADET</b>	10 
<b>JUVENIL</b>	10 

**CONJUNTS A**

	2023-2024
<b>PREBENJAMI</b>	MLL <input type="checkbox"/>
<b>BENJAMI</b>	5 MLL <input type="checkbox"/>
<b>ALEVI</b>	10 
<b>INFANTIL</b>	5 
<b>CADET</b>	5 
<b>JUVENIL</b>	5 

**DUETS TRIOS I QUARTETS**

Categoria	2023-2024
<b>Prebenjami</b>	2/3/4 <input type="checkbox"/>
<b>Benjamí</b>	2/3/4 <input type="checkbox"/>
<b>Aleví</b>	2/3/4 <input type="checkbox"/>
<b>Infantil</b>	2/3/4 <input type="checkbox"/>
<b>Cadet</b>	2/3/4 
<b>Juvenil</b>	2/3/4 

