



Competició Individual i Conjunts

Nivell C

Normativa Curs 2015-2016

PROGRAMA TÈCNIC

EXERCICIS INDIVIDUALS

CATEGORIES		DURADA
Pre-benjamí i Benjamí	MANS LLIURES	0'45- 1'00
Aleví, Infantil i Cadet	MANS LLIURES	1'00- 1'15

EXERCICIS CONJUNT: de 5 gimnastes a totes les categories (en el cas de que un conjunt sigui de 6 components consultar amb els responsables dels Consell Esportius).

CATEGORIES	5 gimnastes	DURADA
Pre-benjamí i Benjamí	MANS LLIURES	1'15-1'30
Aleví, Infantil i Cadet	MANS LLIURES	1'45-2'00

GENERALITATS (Comuns per a totes les categories):

MÚSICA

- Els exercicis tant individuals com de conjunts podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies.
- Es permet una introducció musical de 8 temps. Penalització: 0.10 (J.E)

ENREGISTRAMENT DE MÚSIQUES

Les músiques s'enviaran en format MP3 a esportindividual@elconsell.cat **15 dies abans** de la 1a competició, anomenant l'arxiu de la següent manera:

Individuals: **Nom de la gimnasta_categoria i nivell_escola**

Ex: pepida perez_alevi A_Claret

En el cas dels conjunts: **Categoria i nivell_escola**

Ex: cadet B_AE Gracia

En cas de tenir problemes amb els enviaments, caldrà portar un CD amb totes les músiques perfectament gravades i clarament marcades amb el nom de les gimnastes, nivell i aparell si és el cas juntament amb les inscripcions, 15 dies abans de la 1a competició

DIFICULTATS CORPORALS

Les dificultats corporals que podran realitzar les gimnastes de la modalitat C són exclusivament



les del llistat de dificultats "A" i "a" que es poden trobar en la normativa vigent de Gimnàstica Rítmica dels Jocs Escolars de Catalunya, les "a" específiques del CEEB i FIG.

A les categories **Infantils i Cadets** les dificultats "B" estan permeses.

No estan permeses les dificultats superiors a la "B", la seva realització serà penalitzada amb 0.50 cada una.

COMPETICIONS INDIVIDUALS (EXIGÈNCIES TÈCNIQUES)

DIFICULTAT

CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

3 dificultats "a" :
1 salt
1 rotació
1 equilibri

- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG).
Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.
- Un màxim de 2 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.

CATEGORIA ALEVÍ

3 dificultats "a" :	MÀXIM 2 dificultats "A":
1 salt	A escollir dels 3 grups corporals (salt, equilibri o rotació)
1 rotació	
1 equilibri	

- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG).
Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.
- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.

CATEGORIA INFANTIL

3 dificultats "a" :	MÀXIM 3 dificultats "A" o "B"
1 salt	Una de cada grup corporal (salt, equilibri o rotació)
1 rotació	
1 equilibri	



- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG). Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.
- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).

CATEGORIA CADET

3 dificultats "a" :	MÀXIM 4 dificultats "A" o "B"
1 salt	Màxim 2 de cada grup corporal (salt, equilibri o rotació)
1 rotació	
1 equilibri	

- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG). Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.
- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).

Cada dificultat –a- té un valor de 0.10 punts.

Cada dificultat –A- té un valor de 0.20 punts.

Cada dificultat –B- té un valor de 0.30 punts.

Penalització: 0.10 per cada absència o excés de dificultat –a- exigida. Penalització 0.10 per l'absència de la combinació de passos de dansa.

Nota: una mateixa dificultat repetida diferents cops en un exercici i de forma idèntica, *no compta* més que com a *única* dificultat.

EXECUCIÓ

La nota d'execució per a totes les categories parteix de 10 punts. Les jutgesses presentaran el total de penalitzacions de faltes artístiques i faltes tècniques, que es restaran a la nota de partida per tal d'obtenir la nota d'execució de la gimnasta.

Components artístics:

1. Unitat de la composició: idea principal i tema de la composició, enllaç de manera fluida,



2. dinamisme, posicions d'inici i final no extremes.
3. Música i moviment: moviments en harmonia amb el tempo, el ritme i els accents de la música.
4. Expressió corporal
5. Ús de l'espai: diferents nivells, varietat de direccions/trajectòries, varietat en les modalitats de desplaçament.

* Les categories pre-benjamí i benjamí individual han de passar, com a mínim, per $\frac{3}{4}$ parts del practicable.

REPARTIMENT DE PUNTS

CATEGORIES PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

DIFICULTAT	1.20
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	11.20

CATEGORIA ALEVÍ

DIFICULTAT	1.60
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	11.60

CATEGORIA INFANTIL

DIFICULTAT	2.10
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	12.10

CATEGORIA CADET

DIFICULTAT	2.40
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	12.40



COMPETICIONS CONJUNTS (EXIGÈNCIES TÈCNIQUES)

VALOR TÈCNIC

CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

3 dificultats "a" :
1 salt
1 rotació
1 equilibri

- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG). Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.
- Mínim 3 col·laboracions, màxim 6. Valor de cada col·laboració: 0,10.
- Un màxim de 2 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.

CATEGORIA ALEVÍ

3 dificultats "a" :	MÀXIM 2 dificultats "A":
1 salt	A escollir dels 3 grups corporals (salt, equilibri o rotació)
1 rotació	
1 equilibri	

- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG). Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.
- Mínim 3 col·laboracions, màxim 6. Valor de cada col·laboració: 0,10.
- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.

CATEGORIA INFANTIL

3 dificultats "a" :	MÀXIM 3 dificultats "A" o "B"
1 salt	Una de cada grup corporal (salt, equilibri o rotació)
1 rotació	
1 equilibri	

- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG). Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.



- Mínim 4 col·laboracions, màxim 6. Valor de cada col·laboració: 0,10.
- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).

CATEGORIA CADET

3 dificultats "a" :	MÀXIM 3 dificultats "A" o "B"
1 salt	Una de cada grup corporal (salt, equilibri o rotació)
1 rotació	
1 equilibri	

- Mínim una combinació de passos de dansa, màxim tres. (Passos de dansa segons codi FIG). Valor de cada combinació de passos de dansa: 0,30.
- Mínim 4 col·laboracions, màxim 6. Valor de cada col·laboració: 0,10.
- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).

Cada dificultat –a- té un valor de 0.10 punts.

Cada dificultat –A- té un valor de 0.20 punts.

Cada dificultat –B- té un valor de 0.30 punts.

Penalització: 0.10 per cada absència o excés de dificultat –a- exigida.

Nota: una mateixa dificultat repetida diferents cops en un exercici i de forma idèntica, *no conta* més que com a *única* dificultat.

EXECUCIÓ

La nota d'execució per a totes les categories parteix de 10 punts. Les jutgesses presentaran el total de penalitzacions de faltes artístiques i faltes tècniques, que es restaran a la nota de partida per tal d'obtenir la nota d'execució del conjunt.

Components artístics:

1. Unitat de la composició: idea principal i tema de la composició, enllaç de manera fluida,



2. dinamisme, posicions d'inici i final no extremes.
3. Música i moviment: moviments en harmonia amb el tempo, el ritme i els accents de la música.
4. Expressió corporal
5. Organització del treball col·lectiu: cascada/cànon, sincronització, ràpida successió i contrast.
6. Ús de l'espai: s'ha d'utilitzar la totalitat del practicable.
 - a. Formacions: mínim 4 formacions per a categories pre-benjamí, benjamí i aleví; mínim 6 formacions per a categories infantil i cadet.
 - b. Ús de diferents nivells, varietat de direccions/trajectòries, varietat en les modalitats de desplaçament.

REPARTIMENT DE PUNTS

CATEGORIES PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

DIFICULTAT	1.80
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	11.80

CATEGORIA ALEVÍ

DIFICULTAT	2.20
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	12.20

CATEGORIA INFANTIL

DIFICULTAT	2.70
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	12.70

CATEGORIA CADET

DIFICULTAT	2.7
EXECUCIÓ	10.00
TOTAL	12.70