

# Competició Individual i Conjunts

## Nivell C

### Normativa Curs 2017-2018

#### PROGRAMA TÈCNIC

#### EXERCICIS INDIVIDUALS

CATEGORIES		DURADA
Pre-benjamí i Benjamí	MANS LLIURES	0'45- 1'00
Aleví, Infantil	MANS LLIURES	1'00- 1'15
<b>Cadet</b>	<b>Cèrcol</b>	<b>1'00-1'15</b>

**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	MANS LLIURES	1'45-2'00
<b>Cadet</b>	<b>3 CÈRCOLS i 2 MANS LLIURES</b>	<b>1'45-2'00</b>

**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.

#### MAILLOTS

Segons normes del codi FIG.

#### Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que s'adhereixi bé al cos i/o a les extremitats de la gimnasta per a que permeti al comitè de valoració valorar correctament l'execució la posició correcte de totes les parts del cos (mànigues bufades petites, mànigues rivetat petites, materials adherits ben cosits...).
- El mallot no pot ser transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepasar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues, i que acabin amb enganxament de dit.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- Les malles llargues o mitges, no poden tenir un camal amb color diferent a l'altre o talls transversals, és a dir, el teixit de les 2 cames ha de ser del mateix color i llarg. I

en el cas de les malles llargues, no poden portar goma al taló. I sense cap simulació de llenceria.

- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- L'ús de punteres de gimnàstica és opcional, el mitjons no es poden.
- Es recomana que el pentinat i el maquillatge sigui arreglat i senzill.
- En cas que hi hagi faldilla, aquesta ha d'estar sobre el mallot o malles i que no caigui més avall de la pelvis i que caigui sobre els malucs.

#### 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, no poden tenir un camal amb color diferent a l'altre o talls transversals, és a dir, el teixit de les 2 cames ha de ser del mateix color i llarg. No poden portar goma al taló. I sense cap simulació de llenceria.

#### 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.

## **ENREGISTRAMENT DE MÚSIQUES**

Les músiques s'adjuntaran en format MP3 a cada gimnasta dins l'Aplicatiu de Llicències del CEEB en el moment de fer la inscripció, anomenant l'arxiu de la següent manera:

Individuals: **Nom de la gimnasta\_categoria i nivell\_escola**

Ex: pepita perez\_alevi A\_Claret

En el cas dels conjunts: **Categoria i nivell\_escola**

Ex: cadet B\_AE Gracia

Cal portar les músiques el dia de la competició per si hi ha algun problema.

## **DIFICULTATS CORPORALS**

Les dificultats corporals que podran realitzar les gimnastes de la modalitat C són exclusivament les del llistat de dificultats "A" que es poden trobar en la normativa vigent de Gimnàstica Rítmica dels Jocs Escolars de Catalunya i FIG.

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

## **COMPETICIONS INDIVIDUALS (EXIGÈNCIES TÈCNIQUES)**

### **CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ**

- Mínim 3 dificultats corporals i Màxim 5. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.
- Obligatori 1 element de rotació (**R**) d'una rotació. Valor 0,10
- No es bonificaran les acrobàcies.

Si la BD (dificultat corporal) es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida **no penalitza**).

**Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

**Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### **CATEGORIA ALEVÍ**

- Mínim 3 dificultats corporals i Màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.
- Obligatori 1 element de rotació (**R**) d'una rotació. Valor 0,10
- Opcional 1 element de rotació (**R**) de 2 rotacions. Valor 0,20
- No es bonificaran les acrobàcies.

Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

**Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

**Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### **CATEGORIA INFANTIL**

- Mínim 3 dificultats corporals i Màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.
- Obligatori 1 element de rotació (**R**) d'una rotació. Valor 0,10
- Opcional 1 element de rotació (**R**) de 2 rotacions. Valor 0,20
- No es bonificaran les acrobàcies.

Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

**Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

**Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## CATEGORIA CADET



- Mínim 3 dificultats corporals i Màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.  
Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **i/o** altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. **Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul.la la S) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul.la la S).**
- GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF.
- Màxim (NO obligatori) 1 element de rotació (**R**) d'una rotació. Valor 0,10
- AD (dificultat d'aparell): Mínim 1 i Màxim 4 de valor 0,10.  
(Mestries amb 1 sola base (grups fonamentals) i 1 sol criteri)

Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## **COMPETICIONS CONJUNTS (EXIGÈNCIES TÈCNiques)**

### **CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ**

- Mínim 3 dificultats corporals i Màxim 5. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.
- Obligatori 1 element de rotació (**R**) d'una rotació. Valor 0,10
- Opcional 1 element de rotació (**R**) de 2 rotacions. Valor 0,20
- Mínim 4 elements de col·laboració (**C**) entre les gimnastes.
- Màxim 2 elements de col·laboració amb risc corporal (**CR - CRR**)

Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### **CATEGORIA ALEVÍ**

- Mínim 3 dificultats corporals i Màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.

- Obligatori 1 element de rotació **(R)** d'una rotació. Valor 0,10
- Opcional 1 element de rotació **(R)** de 2 rotacions. Valor 0,20
- Mínim 4 elements de col·laboració **(C)** entre les gimnastes.
- Màxim 2 elements de col·laboració amb risc corporal **(CR - CRR)**

Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### CATEGORIA INFANTIL

- Mínim 3 dificultats corporals i Màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa **(S)** i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.
- Obligatori 1 element de rotació **(R)** d'una rotació. Valor 0,10
- Opcional 1 element de rotació **(R)** de 2 rotacions. Valor 0,20
- Mínim 4 elements de col·laboració **(C)** entre les gimnastes.
- Màxim 2 elements de col·laboració amb risc corporal **(CR - CRR)**

Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### CATEGORIA CADET

- 3 dificultats corporals. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal: Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC. Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de l'aparell **i/o** altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).
- 2 intercanvis. El valor mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20. El valor màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.
- Mínim 1 sèrie de passos de Dansa **(S)** i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. **Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la S) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul·la la S).**
- GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF.
- Mínim 4 elements de col·laboració **(C)** entre les gimnastes.
- Màxim 2 elements de col·laboració amb risc corporal **(CR - CRR)**
- NO element de rotació **(R)** d'una rotació.

Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## COL·LABORACIONS CONJUNTS MLL:

Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives.  
Es pot obtenir pels següents elements de mans lliures amb o sense "risc corporal":

- LES PASSEDES PER TERRA i DEBOULES SÓN VÀLIDS per a les col·laboracions amb risc corporal en MLL.

VALOR				TIPUS DE COL·LABORACIÓ
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per les 5 gimnastes</li> <li>▪ En subgrups (parella, trio, 4+1)</li> <li>▪ Possible amb "alçat" d'una o varis/es gimnastes i/o amb recolzament sobre els/les gimnastes.</li> </ul>
	CR 1gimnasta	CR2 2 o més gimnastes		Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un element dinàmic de rotació del cos</li> <li>▪ Amb ajuda de la/es companys/es recolzament "alçat" (aquesta opció no és exigida)</li> </ul>
		CRR 1gimnasta	CRR2 2 o més gimnastes	Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un element dinàmic amb rotació del cos.</li> <li>▪ Amb pas per sobre, a sota o a través d'un/a o varis/es companys/es.</li> <li>▪ O, pas amb recolzament sobre una o més companys/es</li> </ul>
<b>Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives</b>				






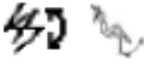





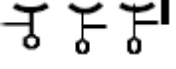

## PENALITZACIONS INDIVIDUALS – CONJUNTS

- BD (dificultat corporal): per falta o més -0,30
- S (passos de dansa): per falta o més -0,30
- R (elements de rotació): per falta o més -0,30
- AD (mestries de l'aparell): per falta o més -0,30
- C (col·laboracions) : per falta o més -0,30

## ELEMENTS PROHIBITS

- Dificultats corporals sobre colzes i/o genolls.
- Dificultats corporals superiors a 0,10.

## DIFICULTATS ESPECÍFIQUES

EQUILIBRIS	SALTS	GIRS
Equilibri en relevé 6 <sup>a</sup> posició amb mov. de braços o aparell	 Gambada petita	 Deboulé
	 Salt vertical	 Sobre glutis 360°
Flexió tronc a l'horitzontal de genolls	 Galop	 Coup de pied 360°
Spagat sense recolzament de mans al terra	 Salt passe	 Passe 180°
 Sobre glutis	 Salt fouetté	 180°
Arabesque a 45° en relevé 		
Coup de pied Relevé 