

Competició Individual i Conjunts Nivell C

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	6 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

- Segons el codi FIG.
- Es permet una introducció musical de 8 temps. Penalització: 0.10 (J.A)
- No es poden utilitzar sorolls impropis ni vocalitzacions. Penalització: 0.20 (J.A)

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: pepita perez_alevi A_Claret

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

Ex: cadet B_ AE gracia

En cas de tenir problemes amb els enviaments, caldrà portar 1CD 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 i FIG.

A les categories **Infantils i Cadets** les dificultats "B" estan permeses i puntuaran en el valor tècnic amb un valor de 0.30.

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

COMPETICIONS INDIVIDUALS (EXIGÈNCIES TÈCNiques) VALOR TÈCNIC

CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

MÀXIM 5 dificultats "a" :
1 salt
1 equilibri
1 flexibilitat
1 ona
1 gir

- Un màxim de 2 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.
- Mínim 2 passos rítmics (V.A).

CATEGORIA ALEVÍ

MÀXIM 5 dificultats "a":	MÀXIM 2 dificultats "A":
1 salt	A escollir dels 4 grups corporals (salt, equilibri, flexibilitat o gir)
1 equilibri	
1 flexibilitat	
1 ona	
1 gir	

- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.

CATEGORIA INFANTIL

MÀXIM 5 dificultats "a":	MÀXIM 3 dificultats "A" o "B"
1 salt	A escollir dels 4 grups corporals (salt, equilibri, flexibilitat o gir)
1 equilibri	
1 flexibilitat	
1 ona	
1 gir	

- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).
- Mínim 2 passos rítmics (V.A).

CATEGORIA CADET

MÀXIM 5 dificultats "a":	MÀXIM 4 dificultats "A" o "B"
1 salt	1 salt
1 equilibri	1 equilibri
1 flexibilitat	1 flexibilitat
1 ona	1 gir
1 gir	

- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).
- Mínim 2 passos rítmics (V.A)

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* *compta* més que com a *única* dificultat.

VALOR ARTÍSTIC

Per a totes les categories tindrà un valor de 3 punts.

ACOMPANYAMENT MUSICAL	0.60
Música adequada al nivell de la gimnasta	-0.10
Varietat de dinamismes (música estrident o monòtona, sorolls impropis o vocalitzacions...)	-0.20
Enllaços de temes y frases musicals (incorrecta entre enllaços o brusca al final de l'exercici)	-0.20
Introducció musical de més de 8 temps	-0.10
RELACIÓ MÚSICA MOVIMENT	0.60
Adaptació de la frase musical amb els elements de la gimnasta (per a cada part o en general)	-0.40
Adaptació general de la composició al caràcter y estructura de la música (per a cada part o en general)	-0.20
OCUPACIÓ DE L'ESPAI	0.70
Ocupació del practicable *	-0.10
Varietat de direccions (endavant, endarrere, lateral i obliqu)	-0.20
Varietat de nivells (alt, mig, baix)	-0.20
Varietat de trajectòries (recta, corba, espiral, zig-zag, sinuosa)	-0,20
ENLLAÇOS	0.40
Sèrie de passos rítmics (per a cada un).	-0.10
Varietat en els desplaçaments	-0,20
MULTILATERALITAT DEL TRONC (endavant, costat i darrera)	0.10
ELEMENTS ACROBÀTICS (per repetició o element acrobàtic no autoritzat)	0.10
ADEQUACIÓ DE L'EXERCICI A LA GIMNASTA	0.50

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

EXECUCIÓ

La jutge presentarà el total de penalitzacions i el total obtingut de la resta de la nota de partida i les penalitzacions.

La nota d'execució per a totes les categories és de 10 punts.

REPARTIMENT DE PUNTS

CATEGORIES PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	0.50	3.00	3.50
EXECUCIÓ	TOTAL		10.00
TOTAL			13.50

CATEGORIA ALEVÍ

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	0,90	3.00	3,90
EXECUCIÓ	TOTAL		10.00
TOTAL			13,90

CATEGORIA INFANTIL

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	1,40	3.00	4.40
EXECUCIÓ	TOTAL		10.00
TOTAL			14,40

CATEGORIA CADET

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	1,70	3.00	4,70
EXECUCIÓ	TOTAL		10.00
TOTAL			14,70

COMPETICIONS CONJUNTS (EXIGÈNCIES TÈCNIQUES)

VALOR TÈCNIC

CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

MÀXIM 5 dificultats "a" :
1 salt
1 equilibri
1 flexibilitat
1 ona
1 gir

- Un màxim de 2 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.
- Mínim 2 passos rítmics (V.A).

CATEGORIA ALEVÍ

MÀXIM 5 dificultats "a":	MÀXIM 2 dificultats A:
1 salt	A escollir dels 4 grups corporals (salt, equilibri, flexibilitat o gir)
1 equilibri	
1 flexibilitat	
1 ona	
1 gir	

- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats i diferents, a escollir del grup de les tombarelles o rodes laterals.

CATEGORIA INFANTIL

MÀXIM 5 dificultats "a":	MÀXIM 3 dificultats "A" o "B":
1 salt	A escollir dels 4 grups corporals (salt, equilibri, flexibilitat o gir)
1 equilibri	
1 flexibilitat	
1 ona	
1 gir	

- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).
- Mínim 2 passos rítmics (V.A).

CATEGORIA CADET

MÀXIM 5 dificultats "a":	MÀXIM 4 dificultats "A" o "B":
1 salt	1 salt
1 equilibri	1 equilibri
1 flexibilitat	1 flexibilitat
1 ona	1 gir
1 gir	

- Un màxim de 3 elements acrobàtics aïllats o en sèrie (segons codi FIG).
- Mínim 2 passos rítmics (V.A)

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.

VALOR ARTÍSTIC

Les exigències de Valor Artístic consta dels mateixos apartats que els de la normativa individual (*acompanyament musical, relació música moviment, ocupació de l'espai, enllaços, varietat del treball, acrobàcies, multilateralitat del tronc i adequació del l'exercici*) però s'haurà de sumar a la nota les col·laboracions i formacions que es presenten a continuació:

CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

3 formacions diferents com a mínim = 0.3 punts 2 col·laboracions com a mínim = 0.2 punts. 4 elements de relació entre gimnastes (cascada, sincronització, ràpida successió o contrast) = 0.4 punts	TOTAL NOTA V.A 3.90 punts
---	----------------------------------

CATEGORIA ALEVÍ

5 formacions com a mínim = 0.50 punts 2 col·laboracions com a mínim = 0.30 punts 4 elements de relació entre gimnastes (cascada, sincronització, ràpida successió o contrast) = 0.4 punts	TOTAL NOTA V.A 4.20 punts
--	----------------------------------

CATEGORIA INFANTIL I CADET

6 formacions com a mínim = 0.60 punts 3 col·laboracions com a mínim = 0.30 punts 4 elements de relació entre gimnastes (cascada, sincronització, ràpida successió o contrast) = 0.4 punts	TOTAL NOTA V.A 4.30 punts
--	----------------------------------

EXECUCIÓ

La jutge presentarà el total de penalitzacions i el total obtingut de la resta de la nota de partida i les penalitzacions.

La nota d'execució per a totes les categories és de 10 punts.

REPARTIMENT DE PUNTS

CATEGORIES PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	0.50	3.90	4.40
EXECUCIÓ		TOTAL	10.00
		TOTAL	14.40

CATEGORIA ALEVÍ

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	0.90	4.20	5.10
EXECUCIÓ		TOTAL	10.00
		TOTAL	15.10

CATEGORIA INFANTIL

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	1.40	4.30	5.70
EXECUCIÓ		TOTAL	10.00
		TOTAL	15.70

CATEGORIA CADET

COMPOSICIÓ:	V.T	V.A	TOTAL
	1.70	4.30	6.00
EXECUCIÓ		TOTAL	10.00
		TOTAL	16.00