

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

GIMNASTICA RÍTMICA


DIFICULTATS "a"



EQUILIBRIS

- Els equilibris de nivell "a" s'executen a peu pla i mantenint la posició ben fixada durant un mínim de 2".




Equilibri en passé (davant o costat)	
Equilibri cama 45° (davant, costat o darrera)	
Equilibri en gran ecart lateral amb ajuda	

GIRS

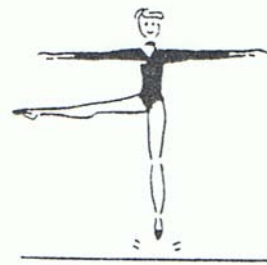
<p>Volta de 360° :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les voltes són elements de gir que es realitzen amb el recolzament de les dues mitges puntes dels peus. 	
--	---

<p>Gir de 180° en passé (davant o costat)</p>	
<p>Gir de 180° cama 45° (davant, costat o darrera)</p>	

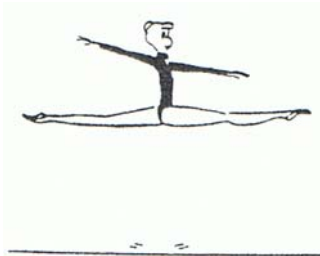
SALTS

<p>Galop</p>	
<p>Galop girant</p>	
<p>Tisores</p>	

Salt aixecant la cama estirada davant, costat o darrera



Gambada endavant sense obrir 180° però ha de ser simètrica.



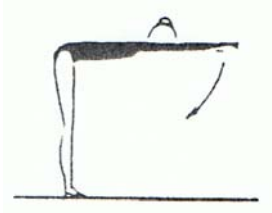
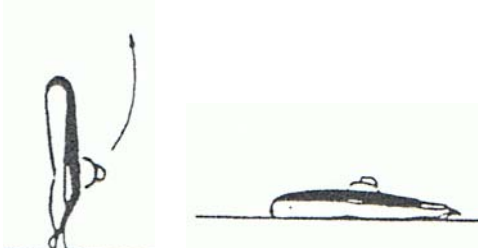

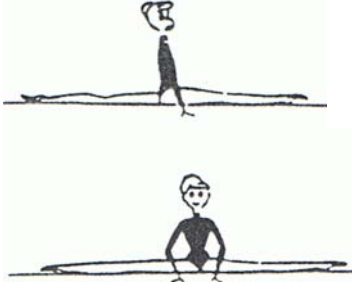
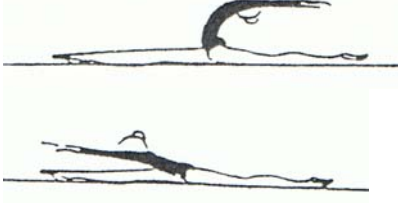
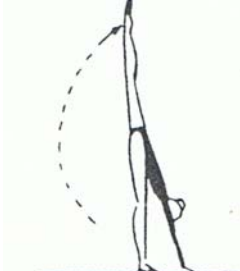
Salt en passé (davant o costat)



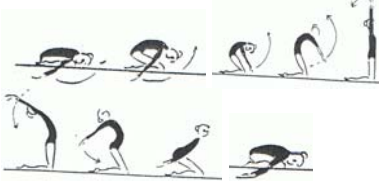
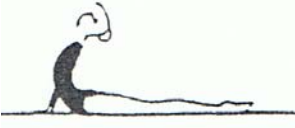
4 saltets en 6°, 1°, 2°, 3°



FLEXIBILITAT

<p>Extensió del tronc cap endavant a l'horitzontal.</p>	 A line drawing of a person standing with their back to the camera, arms extended forward and slightly downward. An arrow points from the upper back towards the hands, indicating the direction of the stretch.
<p>Flexió ventral, abdomen enganxat a les cames.</p>	 Two line drawings. The left one shows a person in a standing forward bend position with their arms reaching up. The right one shows a person lying on their back on the floor, with their knees bent and feet flat on the ground, representing a supine forward bend.
<p>Circumducció del tronc en la horitzontal</p>	 A line drawing of a person in a standing forward bend position, with their arms extended forward. The torso is tilted to the side, illustrating a circumduction movement.
<p>Espagat frontal o endavant</p>	 Two line drawings. The top one shows a person in a standing front split position with one leg raised high. The bottom one shows a person sitting on the floor in a front split position with both legs extended forward.
<p>Espagat amb flexió dorsal o ventral del tronc</p>	 Two line drawings. The top one shows a person in a split position with their back arched (dorsal flexion). The bottom one shows a person in a split position with their back flat (ventral flexion).
<p>Flexió ventral amb recolzament sobre un peu i les dues mans al terra, elevant la cama lliure endarrere (espagat sagital)</p>	 A line drawing of a person standing on one leg, with the other leg raised high behind them. Their hands are on the floor in front of them. A dashed arc indicates the path of the raised leg.

ONA

Ona de genolls	 Aquesta imatge mostra una sèrie de vuit dibuixos que il·lustren les fases d'una flexió de genolls. Comença amb una persona en posició vertical, després s'inclina cap endavant, flexionant els genolls fins a tocar el terra amb la part superior dels cuells, i finalment torna a posició vertical.
Ona total del cos endavant o endarrere	
Flexió dorsal amb recolzament de les mans (cargol), anar i tornar.	 Aquesta imatge mostra una única figura que representa una flexió dorsal amb recolzament de les mans. La persona està en posició de cargol, amb els braços estesos cap endavant i el cap tocant el terra, preparada per a un moviment d'anar i tornar.

*PASSOS RÍTMICS

Es consideren passos rítmics :

- Tots els passos de dansa clàssica.
- Tots els passos de balls folklòrics.
- Tots els passos previstos en els manuals d'educació física.
- Els passos rítmics en el lloc i amb desplaçament.
- Els passos rítmics en diferents direccions.
- Tots els passos rítmics han d'estar en relació amb la música.

Es considerin passos rítmics l'encadenament rítmic d'un mínim de tres passos seguits.

A totes aquestes dificultats es podran afegir també les dificultats "a" que marca la UCEC