
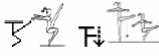



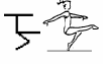

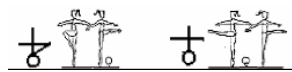




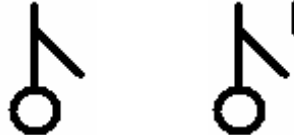



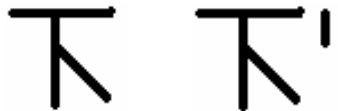


| NIVELL A | PREBENJAMÍ (5-6 mans lliures) | BENJAMÍ (5-6 mans lliures) | ALEVÍ (2-3 mans lliures 3 pilotes) | INFANTIL (5 cordes) | CADET i JUVENIL (5 cèrcols) |
|------------------------|---|-------------------------------|--|------------------------|--------------------------------|
| Durada exercici | 1'15" – 1'30" | 1'30 – 1'45" | 1'45" – 2'00" | 2'00" – 2'15" | 2'25" – 2'30" |
| Exigències tècniques | 6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C) | | 3 DIFICULTATS AÏLLADES (1 de cada G.C) | | |
| | 3 INTERCANVIS (valor màxim: 0.50) 6 COL·LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40) Valor dificultats: 0.10-0.20-0.30 <u>CODI FIG 2013</u> + <u>ESPECÍFIQUES ESCOLARS</u> (0.05) s → Mínim 1 sèrie Mestria: M=0.10 i/o M=0.20 Es poden utilitzar a més dels criteris inclosos al CODI FIG 2013, els següents (valor 0.10): = ^ ↗ T El canvi de nivell és de gimnasta | | | | |
| NOTA MÀXIMA | 5,10 PUNTS | | 5,10 PUNTS | | |
| Dificultats prohibides | MIXTES i MÚLTIPLES EQUILIBRI: Sobre un genoll  COSACO:  GIR: Cosaco amb flexió  | | | | |

Es poden utilitzar dificultats específiques (0.05) no declarades en fitxa, com a element d'enllaç.

| NIVELL B | PREBENJAMÍ (5-6 mans lliures) | BENJAMÍ (5-6 mans lliures) | ALEVÍ (5-6 mans lliures) | INFANTIL (5 mans lliures) | CADET i JUVENIL (5 mans lliures) |
|------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| Durada exercici | 1'15" – 1'30" | 1'30 – 1'45" | 1'45" – 2'00" | 2'00" – 2'15" | 2'25" – 2'30" |
| Exigències tècniques | <p>6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C)</p> <p>6 COL-LABORACIONS MÍNIM (valor màxim: 0.40)</p> <p>Valor dificultats: 0.10 <u>CODI FIG 2013</u> + <u>ESPECÍFIQUES ESCOLARS</u> (0.05)</p> <p>→ Mínim 1 sèrie</p> | | | | |
| NOTA MÀXIMA | 3,60 PUNTS | | | | |
| Dificultats prohibides | <p>MIXTES i MÚLTIPLES</p> <p>EQUILIBRI: Sobre un genoll  Sobre abdomen </p> <p>COSACO: </p> <p>GIR: Cosaco amb flexió  Fouetté </p> | | | | |


DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

| SALTS | | | |
|--|--|--|--|
|  <p>Salt <i>passé</i></p> | |  <p>Salt <i>gallop</i></p> | |
| ROTACIONS | | | |
|  <p><i>Deboulé</i> o pas <i>chainé</i> de 360°</p> |  <p>Gir en <i>coupé</i> de 360° (obert o tancat)</p> |  <p>Gir amb obertura de la cama a 45° de 360° (totes les posicions)</p> |  <p><i>Tour plongé</i> amb ajuda d'una mà a terra</p> |
| EQUILIBRIS | | | |
|  <p>Extensió de tronc des de genolls amb cames juntes com a mínim a 90°</p> |  <p>Equilibri en <i>coupé</i> obert o tancat</p> |  <p>Equilibri amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions)</p> | |




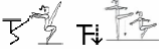
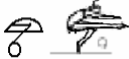
Tots els equilibris són en *relevé*

COL-LABORACIONS JEECCol·laboracions






Vàlides també per la categoria Aleví (3 pilotes - 2/3 m.II)

| SÍMBOLS | VALOR | Núm. GIMNASTES (acció principal) | TIPUS DE COL-LABORACIÓ |
|---|--------------------------------|-------------------------------------|---|
| C | 0 , 10 | 5 ó 6 | Sense Risc Corporal |
|  | 0 , 20 | Mínim 1 | Per cada element amb pas per sobre, sota o a través de les companyes sense inversió. |
| Per cada element de col·laboració que comporti un "risc corporal" (veure *) per la relació entre les gimnastes del tipus següent: | | | |
|  | 0 , 30 0 , 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Saltar per damunt d' una companya i executar immediatament després una tombarella, inversió o volta picada ("tour plongé"). |
|  | 0 , 30 0 , 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Passar a través d'una companya amb un salt seguit d'una/es tombarella/es, inversió o volta picada ("tour plongé"). |
|  | 0 , 30 0 , 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Encreuament de les gimnastes una sobre l'altra, durant elements d'inversions executats per totes les gimnastes. |
|  | 0 , 30 0 , 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Realitzar una inversió sobre una/es companya/es |



- *** Els elements de col·laboració citats anteriorment són vàlids solament si totes les gimnastes participen en ells, encara que sigui amb rols diferents.
(0.30 si solament 1 o 2 gimnastes executen el rol mes arriscat)
(0.40 si 3 o més de 3 gimnastes executen el rol mes arriscat)



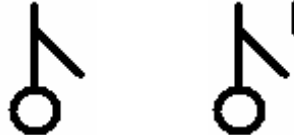

| NIVELL A | PREBENJAMÍ (mans lliures) | BENJAMÍ (mans lliures) | ALEVÍ (pilota) | INFANTIL (corda) | CADET i JUVENIL (cèrcol) |
|------------------------|--|---------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------|
| Durada exercici | 1'15" – 1'30" | | | | |
| Exigències tècniques | <p>6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C.O)</p> <p>Valor dificultats: 0.10-0.20-0.30 <i>CODI FIG 2013</i> + <i>ESPECÍFIQUES JEEC</i> (0.05)</p> <p> Mínim 1 sèrie</p> <p> MÍNIM 1/MÀXIM 2 (segons <i>CODI FIG 2013</i>) (També seran vàlids d'una rotació)</p> <p>Mestria: M=0.10 i/o M=0.20</p> <p>Es poden utilitzar a més dels criteris inclosos al <i>CODI FIG 2013</i>, els següents (valor 0.10):</p> <p>= ^ ↗ T</p> <p>El canvi de nivell és de gimnasta</p> | | | | |
| TOTAL | 2,70 PUNTS | | 4,50 PUNTS | | |
| Dificultats prohibides | <p>MIXTES i MÚLTIPLES</p> <p>EQUILIBRI: Sobre un genoll </p> <p>COSACO: </p> <p>GIR: Cosaco amb flexió </p> | | | | |



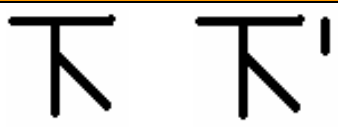
Es poden utilitzar dificultats específiques (0.05) no declarades en fitxa, com a element d'enllaç.

| NIVELL B | PREBENJAMÍ (mans lliures) | BENJAMÍ (mans lliures) | ALEVÍ (mans lliures) | INFANTIL (mans lliures) | CADET i JUVENIL (mans lliures) |
|------------------------|---|---------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Durada exercici | 1'15" – 1'30" | | | | |
| Exigències tècniques | <p>6 DIFICULTATS AÏLLADES (2 de cada G.C.O)</p> <p>Valor dificultats: 0.10 <i>CODI FIG 2013</i> + <i>ESPECÍFIQUES JEEC</i> (0.05)</p> <p>➔ Mínim 1 sèrie</p> | | | | |
| TOTAL | 1,20 PUNTS | | | | |
| Dificultats prohibides | <p>MIXTES i MÚLTIPLES</p> <p>EQUILIBRI: Sobre un genoll  Sobre abdomen </p> <p>COSACO: </p> <p>GIR: Cosaco amb flexió  Fouetté </p> | | | | |

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES JEEC

| SALTS | |
|--|---|
|  <p>Salt <i>passé</i></p> |  <p>Salt <i>gallop</i></p> |

| ROTACIONS | | | |
|---|--|--|--|
|  <p><i>Deboulé</i> o pas <i>chainé</i> de 360°</p> |  <p>Gir en <i>coupé</i> de 360° (obert o tancat)</p> |  <p>Gir amb obertura de la cama a 45° de 360° (totes les posicions)</p> |  <p><i>Tour plongé</i> amb ajuda d'una mà a terra</p> |

| EQUILIBRIS | | |
|---|--|--|
|  <p>Extensió de tronc des de genolls amb cames junttes com a mínim a 90°</p> |  <p>Equilibri en <i>coupé</i> obert o tancat</p> |  <p>Equilibri amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions)</p> |

Tots els equilibris són en *relevé*