

Normativa tècnica de GIMNÀSTICA RÍTMICA SÈNIOR

REGLAMENT TECNIC

Es puntuarà amb el Codi de Puntuació .de Gimnàstica rítmica 2016-2020, versió gener 2017. Les normes no registrades a les taules d'aquesta normativa, penalitzacions i precisions es regiran segons l'estipulat en el Codi de Puntuacions i en precisions enviades per la UCEC. Totes les precisions que es realitzin durant la temporada en curs, seran enviades a totes les entrenadores i jutges. Per les competicions, la UCEC enviarà les precisions que puguin modificar algun dels aspectes del codi, mitjançant circulars.

1. Tutors de joc

- La tutora de joc coordinadora serà la responsable de la competició.
- S'ha d'indicar el nº de jurat.
- No existeixen notes negatives, ni "0".
- La màxima diferència entre les notes centrals dels tutors de joc serà de 0'50.

2. Música

- Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge **i/o moviments** ofensius **o no adequats a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta (sirenes, motors....). **Es penalitzarà amb 0'50 la música no reglamentaria.**
- L'elecció de la música segons sexe i categoria és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.
- Si durant la competició, la música no funciona correctament o la música és incorrecte, el/la gimnasta o conjunt han d'aturar l'exercici immediatament i reiniciar l'exercici amb la música correcta. **NO s'ACCEPTARAN** protestes després de l'exercici. El/la tutor/a de joc coordinadora ha de comprovar la causa a megafonia i podrà dir-li a l'entrenador/a que es dirigeixi a ella per parlar:
 - Si el problema forma part de la megafonia, i es pot resoldre, el/la gimnasta o conjunt pot repetir l'exercici.
 - Si la causa és una altra, l'entrenador/a haurà de portar una nova gravació en cd i/o usb.

- Temps d'exercici: **Penalització de 0'05** si la música excedeix o falta temps.
- Si es realitza tot l'exercici amb errors de la música:
Un exercici sense musica en la seva totalitat no serà avaluat

- Temps de música:

	SENIOR
Individual A	1:15 - 1: 30
Individual B	1:15 - 1: 30
Conjunts A	2:15-2:30
Conjunts B	2:15-2:30

3. Gimnastes

- Si un/a gimnasta individual o un conjunt no realitza l'exercici en la seva totalitat, perquè fa una parada perquè no se'n recorda de l'exercici, ho penalitzarà la Tutora de Joc de **dificultat corporal** (D1):
 - Si per <15": penalització d'1 punt
 - Si per >15": No s'avalua l'exercici
 - Si abandona el tapís abans de que la música s'acabi, no s'avaluarà l'exercici.

*Excepció amb els/les gimnastes Prebenjamins/es segons siguin les circumstàncies, els tutors de joc decidiran.

Nota: Si durant l'exercici un/a gimnasta individual o de conjunt es lesiona o té nàusees o vòmits (qualsevol causa que produeixi patiment al/la gimnasta), no es valorarà l'exercici.

Excepció: en conjunts es permetrà un/a gimnasta substituït/a (sempre i quan estigui inscrit/a en aquell conjunt amb anterioritat). Si el/la gimnasta lesionat/da surt immediatament i entra el/ la de substitució, el conjunt serà avaluat i el/la tutor/a de joc coordinador/a penalitzarà únicament per sortida de gimnasta (0'30) i entrada de gimnasta de substitució (0'50), més la penalització del tutor/a de joc d'execució (pèrdues de ritme, formacions, dificultats que es puguin perdre,...)

4. Vestuari

a) 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 als/les tutors/es de joc valorar correctament l'execució la posició correcta de totes les parts del cos (mànigues bufades petites, mànigues rivetades petites, materials adherits ben cosits...).
- Mallot no pot ser transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.

2

- 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.

b) 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.

c) 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.

5. DISCIPLINA

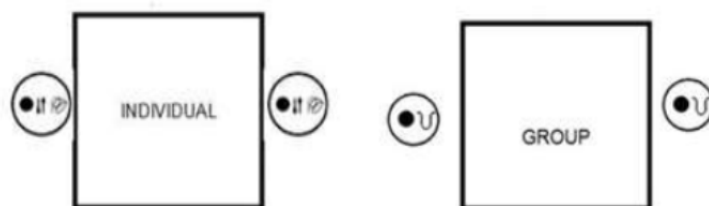
0'50 punts de penalització:

- Els/les entrenadors/es no poden apropar-se a la taula dels /les tutors/es de joc durant la competició, ni a megafonia sense ser cridada, ni preparar als/les gimnastes (maquillatge, pentinats...) a la zona de competició.
- Als conjunts, el o la gimnasta de substitució, ha d'estar posicionat al costat de l'entrenador/a.
- A la zona de competició sols pots estar els/les gimnastes, entrenadors/es i delegats/des. Els acompanyants i familiars, han d'estar a les graderies.
- Els/les participants no poden mastegar xiclet durant la seva actuació.
- Durant l'exercici, els/les gimnastes no poden realitzar moviments antiestètics no propis de l'ètica esportiva i/o edat.

6. APARELLS DE SUBSTITUCIÓ

0'50 punts de penalització en cas de no complir les següents normes:

- Està autoritzat la col·locació d'un aparell de substitució (o un joc, un aparell de cada, però junts a cada cantó en el cas d'aparells mixtos) en dos de les quatre bandes del tapis.



- Cada gimnasta o conjunt és responsable de retirar els seus aparells de substitució abans de la sortida del/s següent/s participant/s.

7. EXECUCIÓ

Es puntua segons el Codi Fig en vigor. La nota de partida son 10 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Execució, complimentaran les fitxes d'execució, amb les Faltes Artístiques i Tècniques, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

8. DIFICULTAT

El/la tutor/a de joc de dificultat D1 ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (n° de dificultats totals, n° de Passos de Dansa,...).

El/la tutor/a de joc de dificultat D3 ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (Totes les dificultats d'aparell (maestries) i n° de DER).

NOTA: En els exercicis de mans lliures individual els elements de DER els puntuaran la Tutora de Joc D1.

DIFICULTAT CORPORAL

- En l'equilibri en temps fouetté valor 0.30, les 3 formes es podran realitzar a l'horitzontal.

9. ONES: §

Requisits:

- Aïllades (**prohibit enllaçar-les a dificultats**).
- Mínim 1 - Màxim 2 segons Normativa.
- **Valor= 0,20 per cada.**
- **Ona total del cos** (te que participar tot el cos en el moviment ondulant, però no te que realitzar-se grans extensions de tronc per a ser validades, tot el contrari, en la majoria de les vegades, solen restar continuïtat a la propagació de l'ona. **No vàlides les ones del Codi, aquestes es poden presentar com a Dificultat pero apart de les exigides més amunt.**
- En el terra o de peu. Pero no de genolls.

10. SÈRIE DE PASSOS DE DANSA, INDIVIDUAL I CONJUNT:

Vuit (8) segons de vertaders passos de dansa. No es poden realitzar sense desplaçament o en el terra en la seva totalitat. **Han de complir les característiques indicades en el Codi de Puntuació 2017 .**

Obligatori tenir **mínim 1 element del GF** (veure taules FIG). Es pot tenir a més a més, elements del GF i dels OG.

11. MAESTRIES

A Individual amb Aparell, es permetran maestries:

- Amb **una BASE i un CRITERI**
- **VALOR = 0,10**
- **No han de complir el requisit 'extraordinari'**
- L'únic requisit imprescindible és que l'element realitzat tingui complexitat tècnica per a una gimnasta de nivell escolar.
- **La resta de mestries segons el Codi Fig.**

12. DIFICULTATS AMB ROTACIÓ DE VALOR 0,10, individual i conjunt:

Una dificultat **de valor 0,10** pot utilitzar-se tant en DER, passos de dansa (**excepte el Tour plongé**), Maestries (sols individual), com en Col·laboracions de conjunt i Intercanvis.

Recordatori: deboulé és dificultat específica UCEC, per tant, sols pot ser utilitzada 2 vegades, **una de les dues com a dificultat.**

13. ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ, individual i conjunt – Mans Lliures:

Objectiu: progressió dels elements de risc.

14. CONJUNTS

DIFICULTATS CORPORALS

Una de cada grup s'han de realitzar per les 5 gimnastes de forma simultània, ràpida successió o cànon i del mateix grup corporal.

Per a les categories que puguin fer mes de 3 dificultats corporals una de cada grup han de ser del mateix grup corporal, les altres poden ser mixtes.

DIFICULTATS D'INTERCANVI

En els intercanvis s'exigeix gran o mitga alçada per valorar-los en D (aparell clarament en vol).

L'acció de l'Intercanvi compta com intercanvi de 0'20.

NO es pot utilitzar dificultats corporales en intercanvis, excepte dificultats de valor 0'10 com 1 criteri

CRITERIS D' INTERCANVIS

segons el codi de puntuació 2017.

PASSOS DE DANSA AMB COL·LABORACIONS C (Mans lliures) o CC (Aparell) DE VALOR 0,10

- **Requisit:** Col·laboracions que no interrompen la continuïtat dels S (C-CC).
- **VALOR:** 0,30+0,10=0,40..
- Màxim 2 col·laboracions C o CC en una sèrie de Passos de Dansa.

EDR

Els elements R han de realitzar-les els /les 5 gimnastes (iguals o diferents, i es tenen en compte, el de menor valor).

COL·LABORACIONS CONJUNTS MLL:

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

- Per cada element de col·laboració SENSE EDR: **C = 0.10**
- Per cada element de col·laboració amb EDR i ajuda: **CR = 0.20 – CR2= 0.30**
- Per cada element de col·laboració amb EDR amb pas per sobre, a sota o a través d'una o diverses companys/es o recolzament: **CRR = 0,30 i CRR2 = 0.40.**
- Els elements de col·laboració són vàlids només si totes els/les gimnastes participen, fins i tot amb rols diferents.
- Es poden fer també en subgrups

Nota: PASSADES PER TERRA i DEBOULES SI SÓN VÀLIDES per 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"> Per les 5 gimnastes En subgrups (parella, trio) Possible amb "alçat" d'una o varis/es gimnastes i/o amb recolzament sobre els/les gimnastes.
	CR 1gimnasta	CR2 2 o mes gimnastes		Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> Un element dinàmic de rotació del cos Amb ajuda de la/es companys/es recolzament "alçat" (aquesta opció no és exigida)
		CRR 1gimnasta	CRR2 2 o mes gimnastes	Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> Un element dinàmic amb rotació del cos. Amb pas per sobre, a sota o a través d'un/a o varis/es companys/es. O, pas amb recolzament sobre una o més companys/es
Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives				

COL·LABORACIONS CONJUNTS AMB APARELL:

Valors del codi de puntuació i criteris addicionals de la temporada en curs.

ELEMENTS PROHIBITS DE COL·LABORACIÓ:

Penalització pels Tutors/es de Joc d'Execució (E): **0'30 punts** per cada element prohibit; la col·laboració no és vàlida.

- Les accions o posicions executades recolzant-se sobre un/a o varis/es gimnastes sense contacte amb el terra, mantingudes durant més de 4".

- Portar o arrossegar un/ gimnasta pel terra més de 2 passos.

- Caminar (amb més d'un recolzament) sobre un/a o varis/es gimnastes reunides.

- Formar piràmides

Important: - Un recolzament, significa que es fa en un sol temps. Inclús si hi ha varis punts de recolzament, en cas de que aquests recolzaments es produeixin a la vegada, es considera que l'element té un sol recolzament i és vàlid.

- Dos o més recolzaments, és a dir, recolzaments realitzats de manera consecutiva, no estan permesos. Ex: primer hi ha recolzament amb un peu, i després amb l'altre.

COL-LABORACIONS AMB ELEMENTS PROHIBITS O ERRORS D'EXECUCIÓ

S'aplica a les col·laboracions de conjunt de **MLL i aparell**. La Col·laboració quedaria anul·lada i l'execució aplica la penalització corresponent.

- Tota col·laboració realitzada amb un element prohibit serà anul·lada (a més de rebre la penalització corresponent). El mateix si es realitza una pre - acrobàcia amb tècnica no autoritzada (parada a la vertical).
- Immobilitat durant 4 segons, d'aparell o gimnasta.
- Caiguda d'aparell o gimnasta (pèrdua d'equilibri amb recolzament o caiguda total).
- Alteració greu de la coreografia per faltes d'execució de diverses gimnastes.

NOTA: En les col·laboracions de risc, quan es salta per sobre dels aparells aquests no poden estar estàtics a terra, mínim a l'altura del genoll.

15. ORIGINALITATS:

No es valoraran les originalitats.

16. PENALITZACIONS TUTOR/A DE JOC DE DIFICULTAT

Es restaran de la nota D.

No hi haurà penalitzacions si:

- Si es repeteix una dificultat (amb la mateixa forma dins del mateix GC), aïllada, la segona dificultat no compte i no es penalitza.
- Si un intercanvi té una dificultat corporal (excepte dificultats de 0'10 la dificultat corporal no compte.

PENALITZACIONS DE 0'30:

1. Si l'exercici, conté més dificultats de les permeses.

2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti).
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida, penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa(S)**.
7. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona(O)**.
8. Més **R** dels permesos.
9. Més **S** dels permesos.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat.
12. Si a l'exercici hi ha mes de 4 **AD de valor 0,10 de G.F.**
13. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.
14. Si a l'exercici hi ha mes col·laboracions de risc de les permeses.


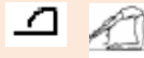
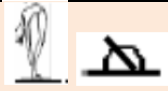
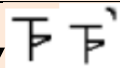
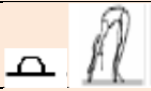









DIFICULTATS AFEGIDES A LA UCEC

Aquestes dificultats han de tenir la forma definida i mantinguda, coordinades amb un element dels GF/OG, tant en individual com en conjunt (a l'igual que les dificultats pròpies del codi de Puntuació). VALOR: 0.10, 0.20, 0.30.



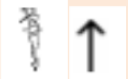






Objectiu: progressió i correcció postural i/o major varietat d'elements de dificultat corporal que puguin ser fàcilment executats per gimnastes amb menys condició física o condicions d'entrenament inferiors. Promoure l'ús de certes dificultats per a fer la progressió a nivell escolar

17. DIFICULTATS ESPECIFIQUES





▪ **EQUILIBRIS**

0,10	0,20	0,30
<p> Equilibri en releve 6^a posició amb mov. de braços o aparell</p>	<p>Flexió cap per sota de l'horizontal – GENOLLS</p> 	
<p>↓ ↓ </p>		
<p> Flexió tronc a l'horizontal de genolls</p>	<p>Espatlles al terra</p> 	
<p>Spagat sense recolzament de mans al terra </p>	 <p>Penche amb mans al terra</p>	
<p> Sobre glutis</p>	<p> </p> <p>Passé + Arabesque o al revés</p>	
<p>Arabesque a 45° en releve</p> 		
<p>Coup de pied Releve</p> 		






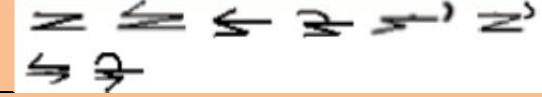

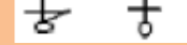
▪ **SALTS**

0,10	0,20
 Gambada petita	 Agrupada Batuda d'1 peu, recepció dels 2 peus
 Salt vertical	 Salt ARABESQUE Devant
 Galop	 Salt ARABESQUE Lateral
 Salt passe	 Volada petita a 45°
 Salt fouetté	

▪ **ROTACIONS**

0,10	0,20
 Deboule	
 Sobre glutis 360°	
 Coup de pied 360°	
 180°	

DIFICULTATS PROHIBIDES PER A LES CATEGORIES PREBENJAMÍ a JUVENIL

TOTS ELS EQUILIBRIS I ROTACIONS EXECUTATS SOBRE 1 GENOLL	
GIRS AMB CAMA AGAFADA ENREDERA	
GIR COSAC AMB FLEXIÓ	
EQUILIBRI SOBRE ABDOMEN AMB AGAFADA ENREDERA	
ROTACIONS SOBRE EL COS	
SALTS COSAC	
GAMBADES AMB CANVI DE CAMA	
GASELA AMB FLEXIÓ	
GIRS FOUETTE	

18. Puntuació total

18.1 En cas d'un jurat:

4 tutors/es de Joc i 1 Tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable:

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 1 tutor/a de Joc de dificultat corporal (BD 1)
- 1 tutor/a de Joc de dificultat d'aparell (AD 3)
- 1 tutor/a de Joc de faltes artístiques E 1
- 1 tutor/a de joc de faltes tècniques E 3

(penalitzacions de faltes artístiques + penalitzacions de faltes tècniques i es resten de 10/15) + (dificultat corporal + dificultat d'aparell) – Penalitzacions] + 4

18.2 En cas de 2 jurats:

8 tutors/es de Joc i 1 Tutora de Joc Coordinadora-Responsable:

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 2 tutors/es de Joc de dificultat corporal (BD 1-2)
- 2 tutors/es de Joc de dificultat d'aparell (AD 3-4)
- 2 tutors/es de Joc de faltes artístiques (E 1-2)
- 2 tutors/es de joc de faltes tècniques (E 3-4)



(penalitzacions de faltes artístiques (NOTA UNICA) + penalitzacions de faltes tècniques/2 (i es resten de 10/15) + (dificultat corporal (NOTA UNICA) + dificultat d'aparell (NOTA UNICA) – Penalitzacions] + 4

BD 1-2 / AD 3-4 i E 1-2 només passen 1 nota entre les dues, es posen d'acord, bé perquè coincideixen o perquè fan la mitja de la seva nota.

E 3-4 passen a les 2 notes i fa la mitja l'ordinador.



NIVELLS I REGLAMENT PER NIVELLS



19. Nivells

La participació a individual està dividida en DOS nivells:

- Nivell B
- Nivell A

La participació en equips està dividida en DOS nivells:

- Conjunts Nivell B
- Conjunts Nivell A



Individual Senior B 

DIFICULTAT CORPORAL

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. A 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 UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell i/o altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacroba.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (S) i màxim 3, 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). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (O) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell i/o altres grups tècnics de l'aparell **MÀXIM 1**, Valor 0,20.

El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (BD) serà MÀXIM 1.60 punts.

DIFICULTAT D'APARELL

Màxim 2 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base **de Grup Fonamental** i 1 sol criteri). / AD: Il.limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0.30-0.40 / AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valor 0,10 i per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu **o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

Dificultat Corporal (BD)

1. Si l'exercici, conté més de 5 dificultats: 0,30 punts, i sols les 5 primeres dificultats seran avaluades.

2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.

3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una Combinació de Passos de Dansa (S). 0,30 P.
7. Si a l'exercici hi ha absència de Ona (O): 0,30 punts.
8. Més S dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

Si la BD es repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idéntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

Dificultat d'aparell (AD)

1. Si a l'exercici hi ha mes de 4 AD **AMB GRUP FONAMENTAL** de valor 0,10.: 0,30 punts.
 2. Més R dels permesos. 0,30 punts.
- e.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.
- e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

Individual Senior A



DIFICULTAT CORPORAL

Es comptaran Màxim 7 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,40. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament **MÍNIM DOS sèries de passos de Dansa (S)**. 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). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (O) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI** coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell **MÀXIM 1**, Valor 0,20.

Mínim 1, Màxim 2 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS

INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **OBERTA**.

DIFICULTAT D'APARELL

AD: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base **DE GRUP FONAMENTAL** i 1 sol criteri).

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0,30 – 0,40.

AD de 0,20 i 0,30-0,40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

Les bases permeses són GRUPS FONAMENTALS per les AD de valor 0,10 i per les AD de valors 0,20 o 0,30-0,40: (G.F. i/o N.F.).

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu **o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1 Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.

2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.

3. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).

4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).

5. Si a l'exercici hi ha absència de **2 Combinacions de Passos de Dansa (S)**.0,30 p.

6. Si a l'exercici hi ha absència de Ona (O): 0,30 punts.

7. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha més de 4 AD **DE GRUP FONAMENTAL** de valor 0,10:0,30 punts.

2. Més R dels permesos. 0,30 punts.

3. **Si a l'exercici hi ha absència de R, 0,30 p.**

e.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

CONJUNTS NIVELL B

5

Nomes contaràn 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A 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 UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobaia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor Mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor Màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (S) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la S). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (O) (de peu o al terra), excepte les dificultats del codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell, **MÀXIM 1**, Valor 0,20 p.

Màxim 1 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **Obert**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o **no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).

5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (S). 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència de Ona (O): 0,30 punts.
8. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
9. Més S dels permesos. 0,30 punts.
10. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
11. **Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).**

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més R dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

CONJUNTS NIVELL A **5** 

Contaran Màxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A 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 **0,30**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del Codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MÀXIM 1 Valor 0,20**.

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu **o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **O**nes de les permeses. 0,30 punts.
9. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
10. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
11. **Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).**

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idéntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza

Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.