



# Competició Individual i Conjunts

## Nivell C

Normativa Curs 2019-2020

### PARTICIPACIÓ AL NIVELL C

Lliure participació.

Els/les gimnastes de nivell C que hagin quedat en 1a, 2a o 3a posició en la fase final individual el curs anterior (18/19), promocionaran al nivell B, independentment de si pugon o no de categoria.

El conjunt de nivell C que hagi quedat en 1a posició en la fase final de conjunts el curs anterior (18/19), promocionarà al nivell B (sempre i quan es mantinguin 3 o més gimnastes del conjunt).

El nivell on participi el/la gimnasta en modalitat individual marcarà el nivell on pot competir el conjunt. Es podrà pujar de nivell per a fer conjunt, però en cap cas baixar. Aclariments: un/una gimnasta individual C pot fer conjunt al nivell C, B o A, mentre que un/una gimnasta de nivell B o A no podrà fer conjunt al nivell C. Un/una gimnasta que hagi competit en la modalitat de conjunt al nivell B el curs anterior podrà competir en modalitat individual al nivell C durant el curs actual.

### PROGRAMA TÈCNIC

#### EXERCICIS INDIVIDUALS

CATEGORIES	APARELL	DURADA
Pre-benjamí i Benjamí	MANS LLIURES	0'45 - 1'00
Aleví, Infantil	MANS LLIURES	1'00 - 1'15
Cadet	MACES	1'00 - 1'15
Juvenil	MACES	1'00 - 1'15

**EXERCICIS CONJUNT:** de 5 gimnastes a totes les categories. No es permetran conjunts de 6 gimnastes.

CATEGORIES	APARELL	DURADA
Pre-benjamí i Benjamí	MANS LLIURES	1'15-1'30
Aleví, Infantil	MANS LLIURES	1'45-2'00
Cadet	3 PARELLS MACES I 2 MANS LLIURES	1'45-2'00
Cadet	3 PARELLS MACES I 2 MANS LLIURES	1'45-2'00



## 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.

### MALLOTS

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 als/les tutors/es de joc valorar correctament l'execució i la posició correcta 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 sobrepassar 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 pantaló 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: **Nom del Conjunt\_Categoria i nivell\_escola**

Ex: Flowers\_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 (mans lliures)**

- 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 (Només es comptabilitzarà una R de 0,10. Si se'n fan més, aquestes no es bonifiquen i tampoc penalitzen).

Si la dificultat corporal (BD) es repeteix, la dificultat repetida no és 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 (mans lliures)**

- 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 (Només es comptabilitzarà una R de 0,10. Si se'n fan més, aquestes no es bonifiquen i tampoc penalitzen).
- Opcional 1 element de rotació (**R**) de 2 rotacions. Valor 0,20

Si la dificultat corporal (BD) es repeteix, la dificultat repetida no és 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 (mans lliures)**

- 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 (Només es comptabilitzarà una R de 0,10. Si se'n fan més, aquestes no es bonifiquen i tampoc penalitzen).
- Opcional 1 element de rotació (**R**) de 2 rotacions. Valor 0,20

Si la dificultat corporal (BD) es repeteix, la dificultat repetida no és 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 (maces)**

- 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 grups fonamentals (GF) de cada aparell i/o altres grups tècnics (NF) 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) i/o un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la mà 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 de base 0,10.** Es poden bonificar criteris de llançament i de recollida, de manera que el valor total del R pot ser més de 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). No es penalitzarà l'excés de AD de 0,10. Les AD poden ser del mateix grup fonamental però han de ser diferents (una repetició idèntica no és vàlida). En un exercici, només es pot utilitzar la mateixa pre-acrobàcia en un R i en una AD.

Si la dificultat corporal (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.

En el cas que es col·loquin aparells de reserva, aquests han d'estar situats de la següent manera: (el no compliment de la norma es penalitza amb 0,50 punts)



### Aclariments:

- En qualsevol categoria si l'exercici conté menys d'una dificultat de cada grup corporal es penalitza 0,30 (per cada grup corporal que falti).
- En els exercicis de mans lliures, els R de dues rotacions poden ser: dues rotacions en l'eix horitzontal (ex: dues tombarelles) o una d'eix vertical amb una d'eix horitzontal (ex: deboulé + tombarella). No seran vàlids els R de dues rotacions on les dues rotacions siguin a l'eix vertical (ex: deboulé + passada → no vàlid).
- A les faltes artístiques, la penalització "no utilitza tot el practicable" s'aplica si no es passa pels 4/4 del tapís; en les categories prebenjamí i benjamí (donat que la música és molt curta), es penalitzarà si no passa per 3/4 del tapís.

## COMPETICIONS CONJUNTS (EXIGÈNCIES TÈCNIQUES)

### CATEGORIA PRE-BENJAMÍ I BENJAMÍ (mans lliures)

- 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 (mínim 1 i màxim 1). 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 dificultat corporal (BD) es repeteix, la Dificultat repetida no és 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 (mans lliures)

- 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 (mínim 1 i màxim 1). 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 dificultat corporal (BD) es repeteix, la Dificultat repetida no és 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 (mans lliures)

- 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 (mínim 1 i màxim 1). 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 dificultat corporal (BD) es repeteix, la Dificultat repetida no és 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 parells de maces i 2 mans lliures)**

- 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 fonamental 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) i/o un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la mà no dominant (si falta s'anul·la la S).**
- Mínim 4 elements de col·laboració **(C)** entre les gimnastes. Es poden realitzar C de valor 0.10
- Màxim 2 elements de col·laboració amb risc corporal **(CR – CRR)**. La gimnasta o gimnastes que realitzen l'element dinàmic de rotació han de llançar i recollir l'aparell.
- NO element de rotació **(R)** d'una rotació.

Si la dificultat corporal (BD) es repeteix, la Dificultat repetida no és 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.

### **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 -0,30
- C (col·laboracions): per falta -0,30
- CR o CRR per excés -0,30
- ED (dificultats d'intercanvi): per falta o més -0,30



## ELEMENTS PROHIBITS

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






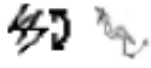





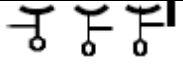

## COL·LABORACIONS CONJUNTS MLL:

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	
<b>C</b>				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>
	<b>CR</b> 1gimnasta	<b>CR2</b> 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>
		<b>CRR</b> 1gimnasta	<b>CRR2</b> 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>				

## 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 passé	 Passé 180°
 Sobre glutis	 Salt fouetté	 180°
Arabesque a 45° en relevé 		
Coup de pied Relevé 