

2019

EXIGÈNCIES TÈCNIQUES



ASPECTES GENERALS

L'objectiu d'aquesta normativa és establir les bases que han de regir les exigències tècniques dels diferents nivells de competició de la FCG, amb la finalitat de garantir una pràctica segura i adequada a totes i tots les/els gimnastes que formen part del sistema esportiu de la nostra federació.

1. Aparells

Per a totes les categories i nivells, per a la modalitat individual i per a la modalitat de conjunt, les mides i les característiques dels aparells seran els previstos en els reglaments de la FIG, a excepció en els nivells CCEE 2/ CCEE 3/ Copa Catalana 4/ Copa Catalana 5 en:

CATEGORIA	APARELL
BENJAMÍ	Pilota mínim 15cm
ALEVÍ	Cèrcol mínim 70 cm Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
INFANTIL	Cèrcol mínim 70 cm Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
JÚNIOR	Cinta mínim 5 m
SÈNIOR	Cinta mínim 5 m

Copa Catalana Nivells del 6 al 10 segons normativa RFEG.

Copa Catalana Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

2. Durada de la música

NIVELL	EDATS	NIVELL CCEE	NIVELL 4/5/6	Nivell 7/8/9/10
MÚSICA INDIVIDUAL	PRE BENJAMÍ	1'30'''		Segons la normativa vigent de la RFEG
	BENJAMÍ	1'30'''	1'30'''	
	ALEVÍ	1'30'''	1'30'''	
	INFANTIL	1'30'''	1'30'''	
	JÚNIOR / CADET	1'30'''	1'30'''	
	SÈNIOR / JUVENIL	/ 1'30'''	1'30'''	

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

NIVELL	EDATS	NIVELL CCEE	NIVELL 4/5/6	Nivell 7/8/9/10
MÚSICA CONJUNT	PRE BENJAMÍ	1'30" a 1'45"		Segons la normativa vigent de la RFEG
	BENJAMÍ	1'45" a 2'00"	1'45" a 2'00"	
	ALEVÍ	1'45" a 2'00"	1'45" a 2'00"	
	INFANTIL	2'15" a 2'30"	2'15" a 2'30"	
	JÚNIOR / CADET	2'15" a 2'30"	2'15" a 2'30"	
	SÈNIOR / JUVENIL	2'15" a 2'30"	2'15" a 2'30"	

Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

La música en la modalitat individual pot ser cantada. En els cas dels conjunts que participen dels dos programes, només una de les dues músiques pot ser cantada.

3. Dificultats no autoritzades (penalització 0.50)

Per als nivells CCEE 2/3 i Copa Catalana 4 , no s'autoritza la utilització en cap composició de les següents dificultats.

GRUP	DIFICULTATS NO AUTORITZADES
SALTS	Tots els salts amb canvi de cama a excepció de la dificultat nº 30 (0.20). Dificultat nº 19 amb recepció de genolls
EQUILIBRI	Tots els equilibris sobre els genolls Els equilibris amb canvi de posició (de dalt a baix, de baix a dalt o ambdues accions) Equilibris amb extensió de tronc Equilibri en posició de cosaco Equilibri sobre els avant braços
ROTACIONS	Gir fouetté en qualsevol de les seves formes Rotacions sobre el pit Rotacions amb extensió de tronc Rotacions amb agafada de cama darrera Rotacions en posició de cosaco

Per als nivells CCEE 2/3 i Copa Catalana 4, no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.30.

4. Elements no autoritzats (penalització 0.50)

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

CATEGORIA	NIVELL	ELEMENT
PRE BENJAMÍ	Del 4 al 6 i CCEE 2/3	Inversions amb caiguda de genolls Inversions des de genolls (a excepció de la roda lateral) Càrrega sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt)
BENJAMÍ	Del 4 al 6 i CCEE 2/3	Inversions amb caiguda de genolls Inversions des de genolls (a excepció de la roda lateral) Càrrega sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt)
ALEVÍ	CCE 2/3 i 4	Inversions amb caiguda de genolls (a excepció de la roda lateral) Inversions des de genolls (a excepció de la roda lateral) Càrrega sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt)

Queden fora d'aquestes limitacions totes les tombarelles (endavant i endarrere) i la roda lateral en qualsevol de les seves formes.

5. Elements dinàmics de rotació

5.1. Exercicis de Mans Lliures

Per als exercicis de mans lliures s'autoritzen els EDR sempre que compleixin amb les següents condicions:

- a. Dues rotacions complertes
- b. Canvi d'eix i de nivell
- c. Executat amb les condicions de continuïtat i dinamisme que exigeix el codi de puntuació FIG

Valor del EDR (a partir d'ara edrmll) de mans lliures 0.20 punts. Si alguna d'aquestes condicions no es compleix, el valor del edrmll serà de 0.00 punts.

5.2. Exercicis d'aparell

Es permeten EDR d'una única rotació amb un valor de 0.10 (a partir d'ara edr).

6. Dificultats específiques d'aparell Copa Catalana i CCEE

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

Els exercicis d'aparell en els nivells del CCEE 2/3i 4 totes les categories i les categories Aleví i Infantil dels nivells 5 i 6, poden presentar dificultats específiques d'aparell (a partir d'ara dea), sempre que compleixin amb les següents condicions:

- a. una base d'un grup fonamental i dos criteris: Valor 0.20
- b. dues bases (una d'elles d'un grup fonamental) i un criteri: Valor 0.20
- c. una base de grup no fonamental i dos criteris o dues bases de grups no fonamentals i un criteri: Valor 0.10

No hi ha limitació en quant al nombre de dea ni en quant a la seva tipologia.

7. Col·laboracions de Mans Lliures

Per als exercicis de mans lliures es poden realitzar les següents col·laboracions:

EXERCICIS DE CONJUNT MANS LLIURES - COL·LABORACIONS SENSE APARELL				
VALOR				TIPUS DE COL·LABORACIONS
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Per les 5 gimnastes ▪ En sub-grups - Les accions executades pels diferents subgrups, hauran de tenir el mateix valor. ▪ És possible amb alçada d'una o diverses gimnastes i / o amb suport sobre les gimnastes.
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastes		Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un element dinàmic de rotació del cos ▪ És possible realitzar un element dinàmic de rotació amb ajuda/es de la/les companyes (alçat)
		CRR 1 gimnasta	CRR2 2-3 gimnastes	Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Un element dinàmic amb rotació del cos ▪ Amb pas per sobre, per sota o a través d'una o diverses companyes ▪ Possible pas per sobre, per sota o a través amb ajuda d'una o diverses companyes; suport actiu sobre la/les gimnasta/s o elevació per una o més companyes
SERÀ IMPRESCINDIBLE UN CANVI DE FORMACIÓ PER VALORAR DUES COL·LABORACIONS CONSECUTIVES				

*NOTA: La col·laboració C exigirà una acció, a més del simple contacte.

Exemple: caminar al ritme de la música a la vegada que les gimnastes estan agafades de la cintura en una fila

EXIGÈNCIES TÈCNiques EXERCICIS INDIVIDUALS

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
CCEE 2	PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 2 edrml	Dificultat no realitzada 0.30
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 2 edrml	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml	Més de ½ edr, EDR o edrml 0.30
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR	Dificultat no autoritzada 0.50
	JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1edr o EDR	Element no autoritzat 0.50
	SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR	Menys de 2/3 SPR 0.30
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior				Resta de penalitzacions codi FIG Júnior

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
CCEE 3	PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 2 edrml	Dificultat no realitzada 0.30
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 2 edrml	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml	Més de ½ edr, EDR o edrml 0.30
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO	Màxim 1 edr o EDR	Dificultat no autoritzada 0.50
				Element no

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

	3 SPR		autoritzat 0.50
JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR	Menys de 2/3 SPR 0.30
SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR	Resta de penalitzacions codi FIG Júnior
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior			

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
NIVELL 4	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 2 edrml	Dificultat no realitzada 0.30 Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml	Més de ½ edr, EDR o edrml 0.30
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2edr o EDR	Dificultat no autoritzada 0.50
	JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2edr o EDR	Element no autoritzat 0.50
	SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2edr o EDR	Menys de 2/3 SPR 0.30 Resta de penalitzacions codi FIG Júnior
	Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior			

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
--------	-------	-------	-------	----------------

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

NIVELL 5 i 6	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml	Dificultat no realitzada 0.30
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 2 EDR	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 3 EDR	Més de ½ edr, EDR o edrml 0.30
	JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 4 EDR	Dificultat no autoritzada 0.50
	SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 SPR	Màxim 4 EDR	Element no autoritzat 0.50
				Menys de 2/3 SPR 0.30
				Resta de penalitzacions codi FIG Júnior
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior				

NIVELL 7 - Normativa RFEG Categoria Base.

Nivell 8/9 i 10 - Normativa RFEG.

Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

EXIGÈNCIES TÈCNIQUES EXERCICIS DE CONJUNT

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
CCEE 2 i 3	PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1edrml Màxim 8 CR o CRR	Dificultat no realitzada 0.30
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1edrml Màxim 8 CR o CRR	Menys de 1 dificultat de cada GCO 0.30
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1edrml Màxim 8 CR o CRR	Menys de 3 intercanvis 0.30
	INFANTIL	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Més de 1/2edr, EDR o edrml 0.30
	JÚNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Dificultat no autoritzada 0.50
	SÈNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Element no autoritzat 0.50
				Menys de 3 SPR 0.30
				Menys de 1 CC 0.30
				Més de 8 CR o CRR 0.30
				Resta de penalitzacions codi FIG Júnior
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior				

NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
NIVELL 4/5 i 6	PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Dificultat no realitzada 0.30 Menys de 1 dificultat de cada GCO 0.30
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Menys de 3 intercanvis 0.30
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR* Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR**	Màxim 1 edrml Màxim 10 CR o CRR	Més de 1/2 edr, EDR o edrml 0.30 Dificultat no autoritzada 0.50
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR* Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR**	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 10 CR o CRR	Element no autoritzat 0.50 Menys de 3 SPR 0.30
	JÚNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 12 CR o CRR	Menys de 1 CC 0.30 Més de 8/10 CR o CRR 0.30
	SÈNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 12 CR o CRR	Resta de penalitzacions codi FIG Júnior
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior				

* exercicis del programa de MLL

** exercicis del programa amb aparell

NIVELL 7 - Normativa RFEG Categoria Base.

Nivell 8/9 i 10 - Normativa RFEG.

Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

GLOSSARI d'abreviatures






edrml: element dinàmic de rotació en mans lliures (dues rotacions amb canvi d'eix i de nivell)

edr: element dinàmic de rotació amb llançament de l'aparell i una única rotació

dea: dificultat específica d'aparell, amb la única exigència de la presència de criteris/bases

SPR: sèrie de passos rítmics

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES NIVELLS 2 I 3 DE COPA CATALANA INDIVIDUAL I CONJUNTS

SALTS		
0'10		
SANCADA PETITA		^
SALT VERTICAL		↑
GALOP		
SALT PASSÉ (genoll a la horitzontal)		
SALT FOUETTÉ (45º)		



NORMATIVA TÈCNICA GR FCG
2019

GIRS	
0'10	
DEBOULE	
COUP DE PIED (360°)	
GIRS CAMA A 45° (360°)	
GIR PASSÉ (180°)	

EQUILIBRIS	
0'10	0'20
EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla) 	Extensió cap per sota de la horitzontal.
EQUILIBRI COUP DE PIED (en relevé) 	Espatlles al terra (planxa)
Spagat sense recolzament de mans a terra 	Penché amb mans al terra
Arabesque a 45° en relevé 	Passé + arabesque