



# GIMNÀSTICA AERÒBICA

## **NORMATIVA TÈCNICA 2021**

### **CCEE – BASE i FIG**

#### **TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERALS**

##### **1. NORMES GENERALS**

1.1. Totes les competicions de caràcter oficial, es desenvoluparan obligatòriament per les prescripcions de la Normativa General de Competicions i les normatives tècniques específiques vigents de cada especialitat.

1.2. Tots/es els/les participants en les competicions de caràcter oficial hauran de conèixer i complir la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica de la modalitat en la que intervenen.

1.3. Per damunt d'aquesta normativa tècnica preval la normativa general de competicions de la FCG i la normativa de llicències de la FCG, així com qualsevol altre normativa i/o reglament.

##### **2. PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS**

2.1. Podran prendre part tots els clubs, escoles i entitats esportives legalment constituïdes i degudament adscrits a la Federació Catalana de Gimnàstica sense limitació en quant al nombre de gimnastes participants.

2.2. Les inscripcions es realitzaran d'acord amb la normativa general de competicions de la FCG i respectant les directrius de la normativa de la Federació.

2.3. Les inscripcions a les competicions de la FCG s'hauran de fer dintre dels terminis establerts per a cada una de les competicions.

2.4. Cada club podrà participar amb els/les gimnastes individuals, parelles, trios, grups, Aerodance i Aerostep que desitgi.

2.5. Cap gimnasta de Nivell Escolar ( CCEE ) pot participar en el nivell de BASE en la mateixa temporada excepte a l'Interclubs.

2.6. Els/les gimnastes inscrits/es a FIG tampoc podran participar durant el mateix any al nivell de BASE, exceptuant les categories d'Aerodance i Aerostep.



Només a la primera fase de Copa Catalana es podrà competir en un nivell diferent aquells/es gimnastes que no tinguin clar quin és el nivell adient per competir al campionat nacional. S'haurà de tenir en consideració que per la classificació a la final de Copa Catalana es tindrà en compte la millor nota de nivell superior competit.

2.7. Un/a mateix/a gimnasta no podrà participar en més d'una parella, trio, grup, Aerodance o Aerostep.

2.8. A les inscripcions de nivell Base i nivell FIG:

En Aerodance, Aerostep i Grups, podran inscriure's un màxim de 3 gimnastes de la categoria d'edat immediatament inferior.

2.9. En Parella només es podrà inscriure 1 gimnasta d'una categoria immediatament inferior i en Trio un màxim de 2 gimnastes de la categoria immediatament inferior.

2.10. Els/les gimnastes que participin en parella, trio, grup, Aerodance o Aerostep en categoria superior, podran participar en individual en la categoria que per edat els hi correspon.

### **3. LLICÈNCIES I TITULACIONS**

3.1. Tots/es els/les gimnastes participants hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica, justificant l'edat amb la presentació de qualsevol dels documents originals següents: DNI, passaport individual, llibre de família o llibre d'escolaritat.

Podran participar a Nivell Escolar (CCEE) gimnastes amb llicències FCG1 Iniciació i FCG2 Iniciació.

Podran participar a nivell Base i FIG gimnastes amb llicència FCG1, FCG2, RFEG1 o RFEG2.

3.2. Els/les entrenadors/res inscrits/tes pels clubs o entitats esportives i els/les jutges/ses, per actuar com a tals, hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica de l'any en curs FCG o RFEG.

3.3. Les llicències dels gimnastes i tècnics/ques, hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.

3.4. Els/les entrenadors/res inscrits/es hauran d'estar en possessió com a mínim de les següents titulacions:

- Nivell CCEE: primer nivell de tècnic
- Nivell BASE: segon nivell de tècnic
- Nivell FIG: tercer nivell de tècnic

Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació corresponent, haurà d'estar "tutelat/a" per un/a tècnic/a acreditat/a per la FCG, el/la qual estarà present a la pista de competició o a una zona de les grades destinada (veure Protocol de Competicions específic de cada competició), i es farà càrrec d'aquest/a entrenador/a i de les seves gimnastes, així com de totes les actuacions del/de la mateix/a durant el desenvolupament de la competició, assumint les responsabilitats que això comporta.



En cas contrari ni l'entrenador/a ni les gimnastes podran accedir a la zona de competició i per tant no podran competir.

La sol·licitud de TUTELA haurà d'enviar-se a la FCG en el moment de la inscripció a la competició.

**SENSE AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ PARTICIPAR.**

Els/les entrenadors/es hauran de dur en les competicions en un lloc visible, la seva llicència, (la Federació Catalana facilitarà el "porta-carnets" gratuïtament); en cas de pèrdua caldrà adquirir un de nou a la mateixa Federació.

Segons el nivell dels/de les tècnics/ques, les llicències variaran el seu color.

*Tots aquests punts són vàlids sempre i quan els/les tècnics/ques/monitors/res tinguin tramitada la seva corresponent llicència de l'any en curs a la FCG o a la RFEG, així com la seva pòlissa de Responsabilitat Civil.*

En relació als/les Tècnics/ques, el/la que figuri en el full d'inscripció hi haurà d'estar obligatòriament present durant la Competició, com a responsable dels/les gimnastes inscrits/es. Si no pot estar, haurà de ser substituït per un altre Tècnic/a amb la titulació suficient.

## **4. COMPETICIONS**

### **4.1. Fases**

A nivell autonòmic, es realitzaran dues fases de Copa Catalana i una Fase Final. Serà obligatòria la participació en una de les dues fases per tal de passar a la fase final.

Cap gimnasta de BASE inscrit a la 2a fase de Copa Catalana podrà competir en nivell FIG en la mateixa temporada.

Cap gimnasta FIG podrà competir en BASE, exceptuant el Trofeu Interclubs, on sí podran fer-ho i en les categories d'Aerodance o Aerostep.

Els casos excepcionals s'han de comunicar via oficial a través de la FCG perquè el Comitè Tècnic prengui les decisions adients.

### **4.2. Classificació**

4.2.1. A la fase final es classifiquen les 8 o 10 millors notes finals depenent de la categoria. En Parelles, Trios, Grups, Aerodance i Aerostep classifiquen els 8 millors i en individuals els 10 millors.

4.2.2. En el nivell BASE hi ha d'haver mínim 3 participants per categoria per tal que hi hagi classificació i entrega de premis; en cas que no hi hagin suficients participants, competiran Individuals femenins contra individuals masculins. Les parelles competiran contra trios i grups. Només en Aerodance i Aerostep es permetrà l'entrega de premis amb menys de 3 participants



4.2.3. En el nivell FIG es permetrà l'entrega de premis i classificació amb menys de 3 participants.

#### 4.3. Premis

Per l'entrega de premis Nivell FIG, es permetrà que tots els nivells i categories amb menys de 3 participants obtinguin premi.

Per l'entrega de premis de Nivell BASE serà necessari 3 participants per categoria i si hi ha menys s'agruparan individuals masculins amb individuals femenins i parelles amb trios i grups. Aerodance i Aeroestep a part.

#### 4.4. Desempats

En cas d'empat, per a totes les categories, s'aplicarà la normativa de desempat que estableix el Codi FIG d'AER 2017-2020.

#### 4.5. Reclamacions

De conformitat amb la normativa de la FIG, no s'admetran reclamacions de les puntuacions que es donin en aquestes competicions. Només es poden reclamar Notes D (dificultat) al/la director/a de la competició durant la mateixa subdivisió. No existeixen reclamacions de la Nota E (execució), ni de la Nota A ( Artística ) o de la Nota Final.

Els/les entrenadors/es no estan autoritzades a dirigir-se a les jutges/ses per a requerir informació o explicacions sobre les notes o les classificacions. En el cas de voler fer una consulta sobre la nota D (dificultat) caldrà fer-ho a la persona que actuï com a Jurat Superior. En el cas d'incompliment d'aquesta norma, serà comunicat al Comitè de Disciplina.

#### 4.6. Reglamentació:

Serà d'aplicació allò que figura en la descripció tècnica dels nivells, de les normes específiques de cada modalitat gimnàstica, del codi de puntuació i del reglament tècnic de la FIG i la Normativa General de Competicions de la FCG.

#### 4.7. Material

Els/les gimnastes, els entrenadors/res i els/les delegats/des de les entitats inscrites, es comprometen a utilitzar el material que l'organització posi a la seva disposició per a la competició, sense alterar l'ordre de col·locació a la sala.

#### 4.8. Músiques

S'haurà de pujar una música per gimnasta, parella, trio i grup a la plataforma GIMCAT en el moment de fer la inscripció dels grups i gimnastes. Serà necessari nombrar a l'arxiu de la següent manera: categoria, nom del club, nom del grup i duració de la música.

En cas de no haver-hi pujat la música a la plataforma GIMCAT, només s'acceptarà a taula de megafonia abans de l'inici de la competició. Si no es presenta la música es



permetrà realitzar l'exercici sense música però no entrarà en classificació ni obtindrà nota final.

En cas de no haver pujat la música dins el termini establert a la plataforma del GIMCAT, s'aplicarà la sanció per presentació de música fora de termini. S'haurà de portar un CD o USB o adaptador (jack) de telèfons mòbils, encara que la música hagi estat enviada prèviament.

Veure Punt 5.2. - Normatives Específiques de les Músiques

#### 4.9. Jurat

Els exercicis seran puntuats per un jurat proposat pel Vocal de la disciplina del Comitè de Judges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica.

El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Judges/ses de la FCG.

#### 4.10. Desqualificació

El no compliment d'aquestes normes, comportarà l'obertura d'expedient disciplinari, proposat pel/per la Responsable de Competició al Comitè de Disciplina, per gimnasta/equip/club, infractor/a. Aquest comitè dictaminarà la sanció pertinent.

Veure Reglament Disciplinari - FCG - [www.gimcat.com](http://www.gimcat.com) Documentació FCG.

4.11. Errates i canvis: S'haurà de comunicar per escrit a la Secretaria d'aquesta FCG els errors detectats (noms, classificacions, etc.) els canvis d'adreça i de titular de les Entitats afiliades.

## **TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES**

### **5. CAMPIONAT DE CATALUNYA EN EDAT ESCOLAR - CCEE**

#### **5.1. CATEGORIES, EDATS i MODALITATS**

##### **CATEGORIES**

- CCEE 0: 5-7 anys
- CCEE 1: 8-10 anys
- CCEE 2: 11-14 anys
- CCEE 3: 15 a 17 anys
- CCEE 4: 18 anys en endavant

##### **MODALITATS**

- Individual
- Parelles (Mixtes o no)
- Trios (Mixtes o no)
- Grups (de 4-8 gimnastes) (Mixtes o no)

## **5.2. MÚSICA**

Músiques Lliures.

Duració de la música: 1'15 " (+/- 5 ) a totes les categories.

Es pot escollir lliurement una música per cada categoria.

## **5.3. COREOGRAFIA**

Serà lliure dependent de la categoria.

Hauran d'estar inclosos els 7 passos bàsics durant l'exercici.

S'hauran de realitzar un mínim de vuit seqüències.

## **5.4. ÀREA**

Les dimensions de la pista de competició son: 7 x 7 metres

## **5.5. INDUMENTÀRIA**

Noies: Maillot i mitges color carn (només obligatòries CCEE 2,3 i 4)

Nois: Maillot i pantalonet.

Sempre calçat esportiu color blanc

Cabell recollit i fixat al cap

## **5.6. REGLAMENT TÈCNIC PER NIVELLS EN EDAT ESCOLAR**

### **ESCOLAR 0 → 5-7 ANYS**

**COREOGRAFIA LLIURE → NOMÉS COORDINACIÓ DEL TREN INFERIOR (PEUS).**

**OBLIGATORI:** DESPLAÇAMENT ENDAVANT, ENRERE, LATERAL (DRETA I ESQUERRA), DIAGONAL I CIRCULAR.

#### **4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES:**

- FLEXIÓ PECTORAL / FLEXIÓ TRÍCEPS AMB GENOLL
- SUPORT "L" O "ESQUADRA OBERTA" AMB RECOLZAMENT DE PEUS
- SALT EN EXTENSIÓ AMB GIR 360º/ SALT EN EXTENSIÓ
- GIR PASÉ 360º/ MANTENIR PASÉ

### **ESCOLAR 1 → 8- 10 ANYS**

**COREOGRAFIA LLIURE → COMBINACIÓ DE PEUS AMB BRAÇOS.**

**OBLIGATORI:** DESPLAÇAMENT ENDAVANT, ENRERE, LATERAL (DRETA I ESQUERRA), DIAGONAL I CIRCULAR.

#### **4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES I UNA A ESCOLLIR:**

- FLEXIÓ PECTORAL/ FLEXIÓ DE TRÍCEPS SENSE GENOLLS
- SUPORT "L" O "ESQUADRA OBERTA" AMB RECOLZAMENT MÀXIM D'UN PEU O SENSE
- SALT AGRUPAT
- GIR PASÉ 360º /FACIAL-AGULLA COM A MÍNIM A 135º AMB MANS



- DIFICULTAT A ESCOLLIR DE QUALEVOL FAMÍLIA FINS UN VALOR MÀXIM DE 0.5 SEGONS CODI BASE RFEG O CODI FIG

### **ESCOLAR 2 → 11- 14 ANYS**

**COREOGRAFIA LLIURE** → COMBINACIÓ DE PEUS AMB BRAÇOS.

**OBLIGATORI:** DESPLAÇAMENT ENDAVANT, ENRERE, LATERAL (DRETA I ESQUERRA), DIAGONAL I CIRCULAR.

#### **4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES I UNA A ESCOLLIR:**

- FLEXIÓ PECTORAL O FLEXIÓ TRÍCEPS O FLEXIÓ WENSON (A ESCOLLIR SI DISLOCAR O NO)
- SUPORT "L" O ESQUADRA OBERTA AMB UN PEU DE RECOLZAMENT O SENSE RECOLZAMENT DE PEU
- AGRUPAT 360° / "COSSACK"
- FACIAL-AGULLA AMB MANS AMB UNA OBERTURA MÍNIMA DE 135° O GIR 360° A FACIAL-AGULLA MÍNIM 135° AMB MANS.
- DIFICULTAT A ESCOLLIR DE QUALEVOL FAMÍLIA FINS UN VALOR MÀXIM DE 0.6 SEGONS CODI BASE RFEG O CODI FIG. MÀXIM UN ATERRATGE A FLEXIÓ I UN A ESPAGAT.

### **ESCOLAR 3 → 15 -17 ANYS i ESCOLAR 4 → 18 o MES**

**COREOGRAFIA LLIURE** → COMBINACIÓ DE PEUS AMB BRAÇOS.

**OBLIGATORI:** DESPLAÇAMENT ENDAVANT, ENRERE, LATERAL (DRETA I ESQUERRA), DIAGONAL I CIRCULAR.

#### **4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES I DOS A ESCOLLIR:**

- FLEXIÓ PECTORAL O FLEXIÓ TRÍCEPS O FLEXIÓ WENSON (A ESCOLLIR SI DISLOCAR O NO)
- SUPORT "L" O ESQUADRA OBERTA AMB UN PEU DE RECOLZAMENT O SENSE RECOLZAMENT DE PEU
- AGRUPAT 360° / "COSSACK" 360°
- FACIAL-AGULLA AMB MANS AMB UNA OBERTURA MÍNIMA DE 135° O GIR 360° A FACIAL-AGULLA MÍNIM 135° AMB MANS (A ESCOLLIR AMB MANS O SENSE)
- DIFICULTATS A ESCOLLIR DE QUALEVOL FAMÍLIA FINS UN VALOR MÀXIM DE 0.6 SEGONS CODI BASE RFEG O CODI FIG. MÀXIM UN ATERRATGE A FLEXIÓ I MÀXIM DOS ATERRATGES A ESPAGAT.

### **5.7. ACROBÀCIES :**

**CCEE 0 i CCEE 1:** roda, rondada, pont endavant i enrere, paloma de 1 i 2 cames, tic tac

**CCEE 2, CCEE 3, CCEE 4:** les mateixes que CCEE 0 i CCEE 1 i a més, flic flac i elements de vol, excepte mortals



## **6. CATEGORIES BASE I FIG**

### **6.1 CATEGORIES BASE:**

- NIVELL 0 - Pre-Benjamí - Gimnastes de 5 a 7 anys (Només a nivell autonòmic)
- NIVELL 1 – Benjamí - Gimnastes de 8 a 10 anys.
- NIVELL 2 – Cadet - Gimnastes de 11 a 14 anys.
- NIVELL 3 – Juvenil - Gimnastes de 15 a 17 anys.
- NIVELL 4 – Adult - Gimnastes de 18 anys en endavant.

### **6.2 CATEGORIES FIG:**

- NIVELL 5 – Aleví - Gimnastes de 9 a 11 anys
- NIVELL 6 – Infantil - Gimnastes de 12 a 14 anys.
- NIVELL 7- Junior - Gimnastes de 15 a 17 anys.
- NIVELL 8 – Sènior - Gimnastes de 18 anys en endavant.

### **6.3. MODALITATS:**

- INDIVIDUAL MASCULÍ
- INDIVIDUAL FEMENÍ
- PARELLA
- TRIO
- GRUP
- AERODANCE (BASE)
- AEROSTEP (BASE)

### **6.4. REGLAMENT TÈCNIC PER CATEGORIES BASE I FIG**

Les coreografies de cada categoria i les músiques seran lliures, seguint la normativa de la FIG en cada modalitat, mantenint la part artística, d'execució i dificultat. Normativa tècnica específica a la web de la RFEG: [www.rfegimnasia.es](http://www.rfegimnasia.es)

## **7. CAMPIONAT DE CATALUNYA**

Al CAMPIONAT DE CATALUNYA només podran participar els/les gimnastes catalans/es que competeixin en nivell FIG, amb llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica.

Per l'entrega de premis a Nivell FIG es permetrà que tots els nivells i categories amb menys de 3 participants obtinguin premi,

Per l'entrega de premis de Nivell BASE, hauran de participar un mínim 3 gimnastes per categoria. En el cas d'haver-hi menys participants, s'agruparan:

- individuals masculí amb individual femení
- parelles amb tríos i grups.
- Aerodance i Aerostep a part.





La normativa tècnica a seguir en el Campionat de Catalunya serà la mateixa establerta per la RFEG (nivell de Base) i la FIG (nivell FIG).

## **8. TROFEU INTERCLUBS**

A més també s'organitzarà un TROFEU INTERCLUBS, on podrà participar tothom, de la nostra o d'altres autonomies, en els nivells CCEE, BASE i FIG.

La classificació serà única (OPEN) en les diferents modalitats i categories.

Els requeriments d'entrega de premis seran els de:

- mínim 3 participants per categoria en CCEE i BASE,
- en FIG si hi ha menys de 3 participants, s'admetrà la classificació i entrega de premis

La Normativa del Trofeu Interclubs és especial donat que és el colofó de final de temporada.

Es permet pujar de categoria als gimnastes per tal de provar noves categories i com a recompensa a l'esforç de tot un any.

El REGLAMENT TÈCNIC en quant a la limitació del valor de les dificultats per categoria d'edat és obert.

Això significa que es respecten el número de dificultats que per categoria correspon, però es pot augmentar el valor lliurement i no es tindran en compte les dificultats obligatòries ni la limitació de dificultats al terra (no és obligatori portar obligatoris, es pot escollir qualsevol dificultat sempre i quan es salvaguardi la integritat física del/la gimnasta, en cas contrari poden haver-hi sancions pels clubs i tècnics que no respectin això).

La llibertat en escollir acrobàcies també serà permesa però sempre respectant el codi FIG on només dues són admeses.

## **9. CAMPIONAT D'ESPANYA**

Els/les gimnastes de BASE i FIG que vulguin participar al Campionat d'Espanya hauran d'haver participat a la 2a fase de Copa Catalana o Campionat de Catalunya en la categoria i nivell en que vulguin competir al campionat estatal, per tal que el Comitè Tècnic de Gimnàstica Aeròbica tingui constància de la qualitat tècnica dels exercicis de cada gimnasta.