



# 2021

## 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 2/3/4/5 en:

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

Nivells del 6 al 10 segons normativa RFEG.

Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

### 2. Durada de la música


NIVELL	EDATS	NIVELL 1/2/3	NIVELL 4/5/6	Nivell 7/8/9/10
<b>MÚSICA INDIVIDUAL</b>	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	/ 1'30'''	1'30'''	
	CADET			
	SÈNIOR	/ 1'30'''	1'30'''	
JUVENIL				

NIVELL	EDATS	NIVELL 1/2/3	NIVELL 4/5/6	Nivell 7/8/9/10	
<b>MÚSICA CONJUNT</b>	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	/	2'15" a 2'30"		2'15" a 2'30"
	CADET				
	SÈNIOR	/	2'15" a 2'30"		2'15" a 2'30"
JUVENIL					

Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

### 3. Dificultats no autoritzades (penalització 0.50)

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

GRUP	DIFICULTATS NO AUTORITZADES
<b>SALTS</b>	Tots els salts amb canvi de cama a excepció de la dificultat nº 30 (0.20). Dificultat nº 19 amb recepció de genolls
<b>EQUILIBRI</b>	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 i agafades de la cama darrera.  Aquest equilibri (Tilde) està permès. Equilibri en posició de cosaco Equilibri sobre els avant braços
<b>ROTACIONS</b>	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 2/3, no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.30.

Per al nivell 4 no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.40.

#### 4. Elements no autoritzats (penalització 0.50)

CATEGORIA	NIVELL	ELEMENT
<b>PRE BENJAMÍ</b>	Del 2 al 6	Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral) Inversions des de genolls endarrere a caure sobre ep pit/genolls o peus Recolzament sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt) Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/anyes) per damunt del cap de companyes
<b>BENJAMÍ</b>	Del 2 al 6	Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral) Inversions des de genolls endarrere a caure sobre ep pit/genolls o peus Recolzament sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt) Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/anyes) per damunt del cap de companyes
<b>ALEVÍ</b>	Del 2 al 4	Recolzament 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/inversions complertes
- b. Canvi d'eix i de nivell
- c. Executat amb les condicions de continuïtat i dinamisme que exigeix el codi de puntuació FIG

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

Els exercicis d'aparell en els nivells del 2 al 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:

- una base d'un grup fonamental i dos criteris: Valor 0.20
- dues bases (una d'elles d'un grup fonamental) i un criteri: Valor 0.20

## 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	
<b>C</b>				Col·laboració: * Per les 5 gimnastes * En sub-grups - Les accions executades pels diferents subgrups, hauran de tenir el mateix valor. * Es possible amb alçada d'una o diverses gimnastes i / o amb suport sobre les gimnastes.
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastes		Col·laboració: * Un element dinàmic de rotació del cos * És possible realitzar un element dinàmic de rotació amb ajuda/es de la/les companyes (alçat)
		<b>CRR</b> 1 gimnasta	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastes	Col·laboració: * 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
<b>SERÀ IMPRESCINDIBLE UN CANVI DE FORMACIÓ PER VALORAR DUES COL·LABORACIONS CONSECUTIVES</b>				

\*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

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
NIVELL 2	PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml	Dificultat no realitzada 0.30 (per cada dificultat absent de les 6 dificultats obligatòries)
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 ≥ SPR	Màxim 2 edrml	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 2 edrml	Més de 1 o 2 edr, EDR o edrml 0.30 (per cada element, segons la exigència de cada nivell)
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR	Dificultat o element no autoritzada 0.50
	JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR	
	SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR	Menys de 3 SPR 0.30 (segons les exigències de cada nivell)
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior				

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
NIVELL 3	PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml	Dificultat no realitzada 0.30 (per cada dificultat absent de les 6 dificultats obligatòries)
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml	
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 2 edrml	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 1edr o EDR	Més de 1 o 2edr, EDR o edrml 0.30 (per cada element, segons la exigència de cada nivell)
	JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 1edr o EDR	Dificultat o element no autoritzada 0.50  Menys de 3 SPR 0.30 (segons les exigències de cada nivell)
	SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 1edr o EDR	
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 3 SPR	Màxim 2 edrml	Dificultat no realitzada 0.30 (per cada dificultat absent de les 6 dificultats obligatòries)
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edr o EDR	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edr o EDR	Més de 1 o 2 edr, EDR o edrml 0.30 (per cada element, segons la exigència de cada nivell)
	JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edr o EDR	Dificultat o element no autoritzada 0.50
	SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edr o EDR	Menys de 3 SPR 0.30 (segons les exigències de cada nivell)
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior				



NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
NIVELL 5	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 edrml (N 5) Màxim 2edr/EDR(N 6)	Dificultat no realitzada 0.30 (per cada dificultat absent de les 6 dificultats obligatòries)
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 EDR	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)
	INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 2 EDR	Més de 1 o 2 edr, EDR o edrml 0.30 (per cada element, segons la exigència de cada nivell)
	JÚNIOR 5	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 3 EDR	Dificultat o element no autoritzada 0.50
	SÈNIOR 5	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 3 EDR	Menys de 3 SPR 0.30 (segons les exigències de cada nivell)
Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior				

NIVELL 6 i 7 - Normativa RFEG Categoria Base.

Nivell 8/9 i 10 - Normativa RFEG.

Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

EXIGÈNCIES TÈCNiques EXERCICIS DE CONJUNT

NIVELL	EDATS	D1/D2	D3/D4	PENALITZACIONS
<b>NIVELL 2 i 3</b>	PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Dificultat no realitzada 0.30 (per cada dificultat absent de les 6 dificultats obligatòries)
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)
	ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Menys de 3 intercanvis 0.30 (per cada ED absent)
	INFANTIL	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Més de 1 o 2 edr, EDR o edrml 0.30 (per cada element, segons la exigència de cada nivell)
	JÚNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Dificultat o element no autoritzada 0.50
	SÈNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Menys de 3 SPR 0.30 (per cada sèrie absent)
				Menys de 1 CC o CR o CRR 0.30 (per cada col.laboració absent)
				Més de 8 CR o CRR 0.30
<b>Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior</b>				

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 (per cada dificultat absent de les 6 dificultats obligatòries)
	BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)
	ALEVÍ	MLL: 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR APARELL: Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR**	Màxim 1 edrml Màxim 1 edr o EDR** Màxim 10 CR o CRR	Menys de 3 intercanvis 0.30 (per cada ED absent)
	INFANTIL	MLL: 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO (una a escollir) 3 SPR APARELL: Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR**	Màxim 1 edrml Màxim 1 edr o EDR** Mínim 1CC Màxim 10 CR o CRR	Més de 1 o 2 edr, EDR o edrml 0.30 (per cada element, segons la exigència de cada nivell)
	JÚNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 10 CR o CRR	Dificultat o element no autoritzada 0.50 Menys de 3 SPR 0.30 (per cada sèrie absent)
	SÈNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 10 CR o CRR	Menys de 1 CC o CR o CRR 0.30 (per cada col.laboració absent) Més de 8 CR o CRR 0.30
<b>Resta d'exigències i de penalitzacions segons codi FIG Júnior</b>				

\* 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

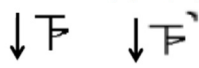





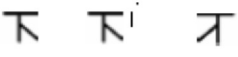
dea: dificultat específica d'aparell, amb la única exigència de la presència de criteris/bases

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 (45°)	

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 