

## TROBADES ONLINE

---

Des de la Federació Catalana de Gimnàstica volem seguir donant suport a la nova activitat online iniciada l'últim trimestre de l'any passat arrel de les restriccions e impossibilitat de fer competicions presencials.

Donada l'actual situació ens veiem amb l'obligació de programar l'activitat de la federació per els propers mesos a nivell online. Desitjant que properament la situació millori i poder retrobar-nos.

Amb la continuïtat d'aquesta iniciativa no volem substituir i/o suplir l'activitat presencial si no el contrari. L'activitat online es una eina més per seguir fixant objectius i mantenint la motivació dels/les gimnastes durant aquest període d'instabilitat. Així quan puguem tornar a realitzar esdeveniments presencials tots plegats no haurem perdut el ritme.

Volem engrescar-vos a participar independentment de les condicions i peculiaritats de cada club/entitat. Si pots entrenar al teu club per que no podràs competir? No és el material ni l'espai, els jutges valoraran al/a la gimnasta tot i les dificultats o adaptacions que hi puguin haver segons cada entitat.

### **Format de la prova.**

La prova consistirà en la puntuació dels vídeos enregistrats i enviats per els clubs a la federació. Es mantindran els mateixos requisits i criteris tant d'actuació com de puntuació que a les competicions presencials.

Per donar fe del correcte desenvolupament de les gravacions i que tots/es els gimnastes/es participin amb igualtat d'oportunitats, una persona i/o representant de la federació estarà present via telemàtica en l'enregistrament dels vídeos.

Els jutges/esses puntuaran tots el vídeos i s'obtindran els resultats finals de la prova.

El vídeo muntatge de l'esdeveniment es publicarà al Youtube i XXSS de la Federació.

### **Inscripcions**

1. Les inscripcions es realitzaran a través del web de la FCG com una competició regular.
2. Un cop tancat el termini d'inscripcions s'enviarà el dia i hora de gravació de cada club.
3. Preu inscripció: Per gimnasta 10 € - Per conjunt 30 € - Escolars rítmica 5€

Què passa en cas de confinament? Com és una causa de força major si una gimnasta és confinat/ada es retornarà la inscripció. El mateix si una regió/comarca és confinada es retornaran les inscripcions. Sempre amb un justificant.

### **Funcionament**

Una vegada finalitzat el termini d'inscripcions cada club rebrà via Mail el dia i l'hora que els hi toca per fer les gravacions.

Al mateix correu s'adjuntaran dos enllaços.

1. Enllaç a reunió de la plataforma ZOOM on el dia de la gravació es connectarà amb la persona de la federació que supervisarà el correcte enregistrament del vídeos donant fe i validant la prova.
2. Enllaç a la carpeta de Google Drive del vostre club on desar el material audiovisual una vegada acabada la gravació, correctament anomenat.

## Dia de la gravació

1. Els clubs hauran de tenir dos dispositius de gravació. Un aparell per gravar els vídeos que s'enviaran a la federació i que seran els valorats per els jutges/esses (un vídeo per gimnasta i aparell). I un altre dispositiu per connectar-se amb la FCG a través d'una plataforma de videotrucada.  
Aquesta gravació quedarà enregistrada per la FCG donant fe del correcte desenvolupament de les gravacions.
2. El protocol i desenvolupament de la gravació de la prova s'adaptarà al màxim a la normativa d'actuació d'un esdeveniment presencial. Els/les gimnastes hauran d'estar escalfats/des i preparats/des com si anessin a competir. En el cas que hagin de fer més d'un aparell poden escalfar els altres mentre acaben de passar les seus/ves companys/es. Però hauran d'estar preparats/des quan els hi toqui. Els/les gimnastes tindran un sol intent per aparell.

Cada vídeo haurà de tenir: el/la tècnic/a dient el nom del/de la gimnasta, aquest/a saludarà, entrarà a pista/aparell per començarà l'exercici. Quan acabi l'exercici saludarà i deixarem un marge de 3 o 4 segons després de la salutació final.

3. Una vegada acabada la sessió de gravacions els clubs hauran de desar el material a la carpeta de Google Drive facilitada per la federació via Mail.  
Si algun/a gimnasta no realitza tots els aparells l'entrenador haurà de deixar constància per Mail a [competicionsonline@gimcat.com](mailto:competicionsonline@gimcat.com)

Els arxius hauran d'estar correctament nomenats amb el aparell, categoria i nom cognom del/ la gimnasta.

El nom de cada un dels arxius serà: **"AparellNivellNomCognom.mp4"**

*Exemple: "BarraB4PClaudiaGarcia"*

*\*En el cas dels conjunts es posarà el nom del club "5pilotesInfantilCGSants"*

**IMORTANT; No s'admetran arxius que no estiguin correctament anomenats.**

4. Acabat el termini d'enregistraments i recollida de material la federació editarà el vídeo final de la prova i aquest serà puntuat per els jutges/esses.  
El vídeo muntatge es penjarà al canal de Youtube de la FCG i XXSS en el dia i hora acordats de la celebració de l'esdeveniment.  
Una vegada acabi la prova es publicaran els resultats al web de la federació i s'atorgaran els diplomes de manera telemàtica.

Els punts que no quedin recollits de manera específica dintre de la de les trobades, es seguirà el que marqui la normativa de competicions.

### **Motius de desqualificació**

Els clubs seran els responsables del material audiovisual enviat a la federació.

No s'admetran vídeos amb qualsevol tipus d'edició, filtre o manipulació d'imatge. No poden quedar tallades parts del cos (peus, braços...) durant els exercicis. En les modalitats d'equip/conjunt els/les gimnastes han de aparèixer durant tot l'exercici dintre de plano.

**Qualsevols conducta sospitosa o amb intenció de violar la normativa comportarà la desqualificació del/de la gimnasta o equip.**

Tanmateix no s'acceptaran vídeos una vegada acabi el període d'entrega fixat per la federació, quedant el club i/o gimnasta desqualificat.

### **Publicació de la prova i resultats**

1. La prova online serà publicada a les xarxes socials (Web i Youtube ) de la FCG el dia i l'hora acordats per l'esdeveniment.
2. L'ordre de sortida es publicarà al Web de la federació una vegada es formalitzin les inscripcions.
3. La puntuació serà realitzada via telemàtica per els jutges/esses de la federació.
4. Les notes i resultats podran descarregar-se del Web de la federació una vegada es publiqui el vídeo a les Xarxes socials.
5. Una vegada publicats els resultats els clubs rebran el diplomes de participació via Mail.

### **Especificacions de gravació.**

Des de la FCG som conscients de les limitacions que podeu trobar-vos en el moment de les gravacions per temes d'espai i material. Però per que es pugui fer una correcta valoració tècnica per part del jurat demanem que els vídeos s'adaptin al màxim a les especificacions aquí esmentades.

- S'admetran gravacions fetes des de càmeres de fotos, càmera de vídeo, web cam, telèfon mòbil o Gopro.
- Les gravacions es faran en **format horitzontal**.
- Els vídeos s'enviaran en format "mp4"
- Es recomana la utilització d'un tríode per estabilitzar la imatge.

- La gravació inclourà; el/la tècnic/a dient el nom i categoria del/de la gimnasta per donar-li la sortida, salutació de l'esportista, l'exercici, la salutació final i un marge de 3 segons abans de tallar la gravació.
- En els aparells que no s'utilitzi suport musical no es tindrà en compte el soroll o música de fons.
- Als exercicis de terra haurà de sonar la música i s'agrairà que no hi hagi altres sorolls de fons.
- El exercicis es gravaran des d'una **perspectiva lateral/frontal** similar a la posició del jurat durant les competicions.
- En la mida del possible la càmera quedarà estable en un mateix enquadrament sense seguir al/la gimnasta.

### Especificacions per disciplines:

#### GIMNÀSTICA ARTÍSTICA MASCULINA

##### a) Terra

- Enquadrament de la càmera des del lateral de l'aparell.
- Durant l'enregistrament d'aquest aparell es permetran moviments de càmera seguint al gimnasta. Es recomana que siguin suaus i els mínims possibles per tal de no perdre el gimnasta de l'enquadrament en cap moment.
- Si el club no disposa d'un terra oficial es podran realitzar els exercicis o bé a la línia de tumbling.
- El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.

##### b) Poltre amb arcs

- Enquadrament de la càmera haurà de ser frontal
- Mantenir la càmera fixa.
- S'haurà de poder apreciar tot el cos del gimnasta quan faci element que passin per la vertical.
- S'haurà de poder apreciar la sortida del gimnasta.
- El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.

##### c) Anelles

- Enquadrament de la càmera el més lateral possible de l'aparell.
- Mantenir la càmera fixa.
- S'haurà de poder apreciar tot el cos del gimnasta quan faci element que passin per la vertical.
- S'haurà de poder apreciar la sortida del gimnasta.
- Si les anelles no son reglamentàries no es valorarà. Es valorarà els elements del gimnasta.

- f. El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.
  
- d) Salt:
  - a. Enquadrament de la càmera des del lateral de l'aparell.
  - b. Mantenir la càmera fixa.
  - c. No es necessari enregistrar la carrera. S'ha de veure com a mínim des de les dues últimes passes de carrera fins el final de la zona de recepció.
  - d. El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.
  
- e) Paral·leles
  - a. Enquadrament de la càmera el més lateral possible de l'aparell.
  - b. Mantenir la càmera fixa.
  - c. S'haurà de poder apreciar tot el cos del gimnasta quan faci element que passin per la vertical o deixades.
  - d. S'haurà de poder apreciar la sortida del gimnasta.
  - e. El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.
  
- f) Barra fixe
  - a. Enquadrament de la càmera el més lateral possible de l'aparell.
  - b. Mantenir la càmera fixa.
  - c. S'haurà de poder apreciar tot el cos del gimnasta quan faci element que passin per la vertical.
  - d. S'haurà de poder apreciar la sortida del gimnasta.
  - e. El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.

## **GIMNÀSTICA ARTÍSTICA FEMENINA**

- a) Salt:
  - a. Enquadrament de la càmera des del lateral de l'aparell.
  - b. Mantenir la càmera fixa.
  - c. No es necessari enregistrar la carrera. S'ha de veure com a mínim des de les dues últimes passes de carrera fins el final de la zona de recepció.
  - d. El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.
  
- b) Paral·leles:
  - a. Enquadrament de la càmera des del lateral de l'aparell.
  - b. Mantenir la càmera fixa.
  - c. Tingueu en compte l'alçada de les gimnastes si treballen a la banda superior

- d. En el cas que no es puguin completar l'exercici per falta d'instal·lació en una mateixa paral·lela es permetrà fer per exemple la sortida a la banda on normalment l'entrenen.
  
- c) Barra:
  - a. Enquadrament de la càmera des del lateral de l'aparell.
  - b. Mantenir la càmera fixa en la mesura del possible. Si és necessari es podrà moure l'enquadrament per l'entrada i la recepció de la sortida de l'aparell.
  - c. En el cas de no poder fer tota la barra en una mateixa es permetrà fer l'entrada i/o sortida on sempre l'entrenen.
  
- d) Terra:
  - a. Enquadrament de la càmera des del lateral de l'aparell.
  - b. Durant l'enregistrament d'aquest aparell es permetran moviments de càmera seguint al gimnasta. Es recomana que siguin suaus i els mínims possibles per tal de no perdre el gimnasta de l'enquadrament en cap moment.
  - c. Si el club no disposa d'un terra oficial es podran realitzar els exercicis o bé a la línia de tumbling adequant la part rítmica o bé les acrobàcies i salts gimnàstics al tumbling i la rítmica i girs a la zona de "tatami" o zona del gimnàs on normalment realitzin la rítmica.
  - d. El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.

## **GIMNÀSTICA RÍTMICA**

- a) L'enquadrament haurà de ser frontal. Com puntuen normalment els/les jutges/ses de les competicions.
- b) El/la gimnasta o conjunts serà presentat prèviament per el/la tècnic/a i és quan entraran al tapís.
- c) La gravació es farà des d'una distància on es pugui veure els moviments dels/de les gimnastes i també el maneig dels aparells. Si és necessari realitzar moviments de càmera hauran de ser suaus, subtils i els mínims possibles.

## **TRAMPOLÍ**

- a) Trampolí
  - a. S'haurà de gravar tenint en compte que el/la gimnasta no pot sortir-se de l'enquadrament en cap element. S'ha de poder veure en tot moment tot el cos del/ de la gimnasta. Es gravarà de manera lateral.
- b) Doble mini tramp i minitramp
  - a. No és necessari gravar tota la carrera però si és important poder veure els últims passos de carrera i els elements realitzats. És gravarà de manera lateral.

- b. El matalàs de recepció tant si es oficial com fossà, haurà d'estar al nivell de terra.

### **GIMNÀSTICA AERÒBICA**

- a) L'enquadrament haurà de ser frontal.
- b) El/la gimnasta/duos/trios/grups serà/n presentat/s prèviament per el/la tècnic/a i és quan entraran al practicable.
- c) La gravació es farà des d'una distància on es pugui veure els moviments dels/de les gimnastes. Si és necessari realitzar moviments de càmera hauran de ser suaus, subtils i els mínims possibles.

### **GIMNÀSTICA ESTÈTICA**

- a) L'enquadrament haurà de ser frontal.
- b) El grup serà presentat prèviament per el/la tècnic/a i és quan entraran al practicable.
- c) La gravació es farà des d'una distància on es pugui veure els moviments dels/de les gimnastes,. Si és necessari realitzar moviments de càmera hauran de ser suaus, subtils i els mínims possibles.

### **Jutges/ses**

La prova serà puntuada telemàtica i individualment per els/les jutges/esses de la FCG sent aquesta reconeguda com a prova vàlida i oficial.

Els/les jutges/esses convocats per qualificar la prova rebran els vídeos muntatges juntament amb les actes i/o fitxes necessàries i declaració de confidencialitat.

Hauran de puntuar i enviar els resultats a la FCG dintre del termini estipulat.

Quedarà estrictament prohibit difondre o comentar els vídeos o resultats amb qualsevol persona prèviament a la data de difusió de l'esdeveniment al públic general. Fer-ho es considerarà una falta greu i es sancionarà al/a la jutge/essa qui ho faci.