



Federació
Catalana de
Gimnàstica

RESUM EXIGÈNCIES TÈCNIQUES GR 2021

Aquest document resumeix i complementa les exigències tècniques presents en la normativa i corregeix alguna errada present en la mateixa.

D1 – D2

D1-D2 Conjunt Nivells 2-3

EDATS	D1/D2
PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR
BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR
ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR 3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR
INFANTIL	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR
JÚNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR
SÈNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR


EDATS	D1/D2
PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR
BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR
ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR
INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR
JÚNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR
SÈNIOR	3 dificultats Mínim 1 de cada GCO 3 intercanvis 3 SPR

D1-D2 Conjunt Nivells 4/5-6

D1-D2 Individual

EDATS	D1/D2 nivell 2	D1/D2 nivell 3	D1/D2 nivell 4	D1/D2 nivell 5
PRE BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR		
BENJAMÍ	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 2 SPR	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR
ALEVÍ	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR
INFANTIL	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR
JÚNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR
SÈNIOR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR	7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 3 SPR

D1-D2 NO autoritzades nivells 2 al 4

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 i agafades de la cama darrera.  Aquest equilibri (Tilde) està permès. 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

NIVELLS 2/3 NO AUTORITZADES de més de 0,30








NIVELL 4 NO AUTORITZADES de més de 0,40



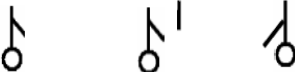

D1-D2 NO autoritzades nivells 2 al 4









CATEGORIA	NIVELL	ELEMENT
PRE BENJAMÍ	Del 2 al 6	<p>Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral)</p> <p>Inversions des de genolls endarrere a caure sobre el pit/genolls o peus</p> <p>Recolzament sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt)</p> <p>Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de companyes</p>
BENJAMÍ	Del 2 al 6	<p>Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral)</p> <p>Inversions des de genolls endarrere a caure sobre el pit/genolls o peus</p> <p>Recolzament sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt)</p> <p>Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de companyes</p>
ALEVÍ	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.

D1-D2 BD específiques nivells 2-3

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 

D3-D4

D3-D4 Conjunt

EDATS	D3/D4 nivell 2 i 3	D3/D4 nivell 4/5 i 6
PRE BENJAMÍ	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	
BENJAMÍ	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Màxim 2 edrml Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR
ALEVÍ	Màxim 1 edrml Màxim 8 CR o CRR	Màxim 2 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR
INFANTIL	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Màxim 2 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR
JÚNIOR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Màxim 2 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR
SÈNIOR	Màxim 1 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR	Màxim 2 edr o EDR Mínim 1CC Màxim 8 CR o CRR

D3-D4 Individual

EDATS	D3/D4 Nivell 2	D3/D4 Nivell 3	D3/D4 Nivell 4	D3/D4 Nivell 5
PRE BENJAMÍ	Màxim 2 edrml	Màxim 2 edrml		
BENJAMÍ	Màxim 2 edrml	Màxim 2 edrml	Màxim 2 edrml	Màxim 2 edrml
ALEVÍ	Màxim 2 edrml	Màxim 1 edr o EDR	Màxim 2 edr o EDR 1 AD mínim	Màxim 2 EDR 1 AD mínim
INFANTIL	Màxim 1 edr o EDR	Màxim 1 edr o EDR	Màxim 2 edr o EDR 1 AD mínim	Màxim 2 EDR 1 AD mínim
JÚNIOR	Màxim 1 edr o EDR	Màxim 1 edr o EDR	Màxim 2 edr o EDR 1 AD mínim	Màxim 3 EDR 1 AD mínim
SÈNIOR	Màxim 1 edr o EDR	Màxim 1 edr o EDR	Màxim 2 edr o EDR 1 AD mínim	Màxim 3 EDR 1 AD mínim

D3-D4 Elements dinàmics de rotació

Particularitats en la normativa respecte els elements dinàmics de rotació (EDR).

Per als exercicis de **mans lliures** s'autoritzen els EDR (**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 **continuitat i dinamisme** que exigeix el codi de puntuació FIG

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

Per als exercicis d'**aparell** es permeten EDR **d'una única rotació** amb un valor de 0.10 (a partir d'ara **edr**).

D3-D4 Dificultat d'aparell

Particularitats en la normativa respecte a la dificultat d'aparell (AD).

Els exercicis d'aparell en els **nivells del 2 al 4 en totes les categories** i les categories **Aleví i Infantil dels nivells 5 i 6**, poden presentar dificultats específiques d'aparell (a partir d'ara **deia**), 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

No és necessari que compleixin amb cap altra exigència ni criteri.

No poden repetir-se de forma idèntica.

No es limita el seu nombre.