



2022

EXIGÈNCIES TÈCNIQUES

Federació Catalana de Gimnàstica
2022

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 |
|-----------------|--|
| 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 |

Nivells 6 i 7 normativa Base i Copa Base RFEG. Nivells del 8 al 10 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 |
|--------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------------------|
| 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 | / 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 | |
|-----------------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------------------|---------------|
| 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 | / | 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 cada dificultat no autoritzada, independentment de si es valida o no).

Per als nivells 2/3 i 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 núm. 34 i 35 Dificultat núm. 22 |
| EQUILIBRI | Tots els equilibris sobre els genolls: dificultats de la núm. 19 a la 23 Equilibris amb extensió de tronc i agafades de la cama darrera: dificultats núm. 14,15,16 (valor 0,40),25,26,27,30 Equilibri en posició de "cosaco": dificultats núm. 17 i 18 |
| ROTACIONS | Gir "fouetté" : dificultat núm. 24 Rotacions sobre el pit: dificultat núm. 29,30, 31 Rotacions amb extensió de tronc: dificultat 15,16,17 i 33 Rotacions en posició de "cosaco": dificultat núm. 21,22 i 23 |

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. Si la dificultat corporal és combinada, el seu valor no pot ser superior al màxim establert.

4. Elements no autoritzats (penalització 0.50 per cada un dels elements).

| CATEGORIA | NIVELL | ELEMENT |
|--------------------|--------------|--|
| PRE BENJAMÍ | Del 2 al 5 6 | <p>Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral)</p> <p>Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus (exemples del 6 al 9)</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 5 6 | <p>Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral)</p> <p>Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus (exemples del 6 al 9)</p> <p>Recolzament sobre una gimnasta en extensió del 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 les companyes</p> |
| ALEVÍ | Del 2 al 5 6 | <p>Recolzament sobre una gimnasta en extensió del 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 les companyes</p> |

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

Un exercici de mans lliures pot presentar un màxim de 2, sense penalització per element addicional.

No es podrà sumar cap criteri a la base del rml.

5.2. Exercicis d'aparell (nivells del 2 al 4)

Es permeten R d'una única rotació amb un valor de 0.10 (a partir d'ara Rr) en les categories de pre benjamí a infantil inclosa.

Un exercici pot presentar un màxim de 2 Rr que es valoraran per ordre d'execució, sense penalització per element addicional.

El poden aplicar tots els criteris previstos per al llançament i per a la recollida i es sumaran a la base del R (0.10 + criteri o criteris addicionals).

Exemple: llançament sense mans + una rotació o inversió + recollida sense mans Valor 0.30.

6. Dificultats d'aparell Copa Catalana

El nombre màxim autoritzat de dificultats d'aparell serà:

- Nivells 2 i 3 totes les categories: mínim 1 i màxim 8 dificultats d'aparell, avaluades per ordre cronològic independentment de si han estat o no validades. Sense penalització per dificultat d'aparell suplementària.
- Nivell 4: mínim 1 i màxim 8 dificultats d'aparell en les categories aleví i infantil i mínim 1 i màxim 10 en les categories junior i sènior, avaluades per ordre cronològic independentment de si han estat o no validades. Sense penalització per dificultat d'aparell suplementària.
- Nivell 5: mínim 1 i màxim 10 dificultats d'aparell en les categories aleví i infantil i mínim 1 i màxim 12 en les categories junior i sènior, avaluades per ordre cronològic independentment de si han estat o no validades. Sense penalització per dificultat d'aparell suplementària.
- Nivell 6:-Normativa RFEG BASE segons cada categoria.

El valor de la dificultat d'aparell serà el previst en cada cas pel codi FIG.

Les dificultats d'aparell de Copa Catalana NO seran vàlides en els cassos següents:

- Quan el o els criteris no s'executin segons la seva definició
- Si hi ha caiguda de l'aparell
- Més de 5 dificultats d'aparell amb criteris de BD
- Més de 2 dificultats d'aparell amb elements pre acrobàtics

- Un element pre acrobàtic del mateix grup utilitzat en més d'una dificultat d'aparell
- Pèrdua d'equilibri amb recolzament de les mans o sobre l'aparell o caiguda de la o el gimnasta
- Es realitzen dins d'una fase del R

7. Col·laboracions de Mans Lliures

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

| | TIPUS DE COL.LABORACIÓ | VALOR |
|----|--|-------|
| C | Les cinc gimnastes del conjunt creen una relació, ja sigui directament (per contacte i/o per passatge per sota, per damunt o a través), SENSE ROTACIÓ CORPORAL I SENSE ELEVACIÓ DE CAP GIMNASTA. | 0.10 |
| CC | Les cinc gimnastes del conjunt creen una relació, ja sigui directament (per contacte i/o per passatge per sota, per damunt o a través), SENSE ROTACIÓ CORPORAL. La relació pot realitzar-se de forma conjunta o per sub grups. Aquest tipus de col·laboració inclou relacions realitzades amb un mínim de 3 accions idèntiques amb relacions corporals, realitzades de forma successiva. <ul style="list-style-type: none"> • Una gimnasta realitzant la mateixa acció tres cops seguits • Diferents gimnastes realitzant una acció idèntica de forma successiva per a un total d'un mínim de 3 accions. | 0.30 |
| CR | Col·laboracions amb rotació corporal. | 0.10 |
| | Si més d'una gimnasta realitza la rotació, aquestes han de ser idèntiques. | 0.20 |
| | És possible realitzar la rotació amb o sense ajuda de les/els companyes/companys, amb pas per sota, per damunt o a través. El valor s'incrementa en 0.10 per cada gimnasta que realitzi la rotació, fins a un màxim de 3 gimnastes (0.20 2 gimnastes i 0.30 3 gimnastes). | 0.30 |
| CL | És un tipus específic de col·laboració dels exercicis de conjunt, que es realitza elevant y subjectant a el/la gimnasta. L'elevació pot realitzar-se en diferents posicions del/la gimnasta mantinguda per damunt de l'alçada de les espatlles (en relació a un/una gimnasta que es troba de peu). | 0.20 |

DIFICULTAT CORPORAL CONJUNT

| EDATS | Nivell 2-3 | Nivell 4 i 5 6 |
|--------------------|---|---|
| PRE BENJAMÍ | Màxim 7 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos 1 rmll màxim | |
| BENJAMÍ | Màxim 7 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos 1 rmll màxim | Màxim 7 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos 1 rmll màxim |
| ALEVÍ | Màxim 7 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos 1 rmll màxim Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim | Màxim 7 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos 1 rmll màxim Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim |
| INFANTIL | Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim | 7 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos 1 rmll màxim Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim |
| JÚNIOR | Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim | Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim |
| SÈNIOR | Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim | Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim |

Nota: en negre exigències per a l'exercici de MLL; en vermell exigències per a l'exercici amb aparell/s.

Les dificultats combinades NO estan autoritzades per als nivells 2 i 3 i SI estan autoritzades per als nivells 4 i 5.

Màxim 1 dificultat combinada en els exercicis de conjunt de mans lliures. No s'autoritza cap dificultat combinada en l'exercici de conjunt amb aparell en els nivells 4 i 5. La resta de dificultats combinades no seran avaluades però sí penalitzades (dificultat no autoritzada - 0.50).

Nivell 6 normativa BASE de la RFEG segons categoria.

DIFICULTAT CORPORAL INDIVIDUAL

| EDATS | DIFICULTAT CORPORAL nivell 2 | DIFICULTAT CORPORAL nivell 3 | DIFICULTAT CORPORAL nivell 4 | DIFICULTAT CORPORAL nivell 5 |
|--------------------|---|---|---|---|
| PRE BENJAMÍ | Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 rml | Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 rml | | |
| BENJAMÍ | Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 rml | Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 rml | Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 rml | Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 rml |
| ALEVÍ | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 rml | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R |
| INFANTIL | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R |
| JÚNIOR | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 R |
| SÈNIOR | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 R | Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 R |

Les dificultats combinades NO estan autoritzades per als nivells 2 i 3 i SI estan autoritzades per als nivells 4 i 5.

El nombre màxim de dificultats combinades que pot presentar un exercici de és de 1 per a tots els nivells i categories on estiguin autoritzades. La resta de dificultats combinades no seran avaluades però sí penalitzades (dificultat no autoritzada - 0.50).

DIFICULTAT D'APARELL CONJUNT

| EDATS | DIFICULTAT D'APARELL Nivell 2 i 3 | DIFICULTAT D'APARELL Nivell 4 i 5 |
|--------------------|--|--|
| PRE BENJAMÍ | | |
| BENJAMÍ | | |
| ALEVÍ | Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples CL no autoritzades | Mínim 6 màxim 10 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples CL no autoritzades |
| INFANTIL | Mínim 6 màxim 10 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples CL no autoritzades | Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples Màxim 2 CL |
| JÚNIOR | Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples CL no autoritzades | Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples Màxim 2 CL |
| SÈNIOR | Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples CL no autoritzades | Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples Màxim 2 CL |

| EDATS | DIFICULTAT D'APARELL MANS LLIURES Nivell 2 i 3 | DIFICULTAT D'APARELL MANS LLIURES Nivell 4 i 5 | DIFICULTAT D'APARELL MANS LLIURES Nivell 6 |
|------------------------|---|---|---|
| PRE BENJAMÍ | Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL | | |
| BENJAMÍ | Mínim 8 màxim 10 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL | Mínim 8 màxim 10 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL | Mínim 8 màxim 12 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC Màxim 2 CL |
| ALEVÍ | Mínim 8 màxim 10 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL | Mínim 8 màxim 10 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL | Mínim 8 màxim 12 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC Màxim 2 CL |
| INFANTIL | | Mínim 8 màxim 10 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC Màxim 2 CL | Mínim 8 màxim 12 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC Màxim 2 CL |
| JÚNIOR | | | |
| SÈNIOR | | | |

NIVELL 6: Normativa BASE de la RFEG segons cada categoria, a excepció de l'exercici de mans lliures de la categoria Benjamí.

Nota per a la valoració de les col·laboracions:

Les col·laboracions s'avaluaran per ordre de presentació en l'exercici fins al màxim permès (independentment de si es validen o no); la resta de col·laboracions no seran valuades (només s'avaluaran les primeres col·laboracions presentades fins el nombre màxim establert per a cada nivell i categoria).

No s'autoritzen les col·laboracions CL per als nivells 2-3 en les categories pre benjamí, benjamí i aleví i per als nivells 4 i 5 per a les categories benjamí i aleví.

Les C amb múltiple poden ser tant de llançament com de recollida, però no poden excedir de les indicades en la norma. Poden estar combinades amb una CR o realitzar-se de forma aïllada.

PENALITZACIONS:

Menys de 6-8 col·laboracions: 0.30

Menys de 2 col·laboracions de cada tipus: 0.30 per cada una d'elles que manquin

Col·laboració CL no autoritzada: 0.50

No hi haurà penalització per col·laboració de més (no serà avaluada)

Totes les penalitzacions seran aplicades pel jurat de AD

DIFICULTAT D'APARELL INDIVIDUAL

| EDATS | DIFICULTAT D'APARELL | DIFICULTAT D'APARELL | DIFICULTAT D'APARELL | DIFICULTAT D'APARELL |
|--------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|
| | Nivell 2 | Nivell 3 | Nivell 4 | Nivell 5 |
| PRE BENJAMÍ | | | | |
| BENJAMÍ | | | | |
| ALEVÍ | | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 10 dificultats d'aparell |
| INFANTIL | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 10 dificultats d'aparell |
| JÚNIOR | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 10 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 12 dificultats d'aparell |
| SÈNIOR | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 10 dificultats d'aparell | Mínim 1 màxim 12 dificultats d'aparell |

El criteri de BD pot utilitzar-se un màxim de set (7) vegades en l'exercici, avaluats per ordre de presentació.

Per al criteri ROTACIÓ es podran utilitzar un màxim de 2 elements pre acrobàtics d'entre els diferents grups. Poden ser iguals o diferents als utilitzats en R.

PENALITZACIONS

Dificultat no realitzada 0.30 (per cada dificultat absent)

Menys de 2 dificultats de cada GCO 0.30 (per cada grup corporal absent)

Menys de 2 BD amb la ma no dominant (pilota i cinta) 0.30 per cada BD absent

Dificultat o element no autoritzada 0.50 (per cada element o dificultat no autoritzats)

Ones totals de cos no realitzada 0.30 (per cada ona total de cos absent)

Menys de 3 intercanvis 0.30 (per cada dificultat d'intercanvi absent)

Absència de DA 0.30 (1 mínim en cada exercici d'aparell)

Per cada CC absent 0.30

OBSERVACIONS PER A L'AVAUACIÓ DELS EXERCICIS INDIVIDUALS

Es comptabilitzaran les dificultats corporals de valor més alt d'entre les executades en l'exercici, fins al nombre màxim estipulat per la normativa de cada categoria i nivell.

Els elements dinàmics de rotació s'avaluaran fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici, sense penalització per element addicional.

Les dificultats d'aparell s'avaluaran fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici, sense penalització per element addicional .

OBSERVACIONS PER A L'AVAUACIÓ DELS EXERCICIS DE CONJUNT

Es comptabilitzaran les dificultats corporals fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici.

Les col·laboracions s'avaluaran fins el nombre màxim permès per a cada categoria i nivell segons l'ordre de presentació en l'exercici i segons la seva tipologia, sense penalització per element addicional.

Tot el que no queda recollit en aquesta normativa es remet al codi FIG 2022-2024 i a la normativa de la RFEG.

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 |