



# GIMNÀSTICA AERÒBICA

## **NORMATIVA TÈCNICA 2023**

### **EDAT ESCOLAR – NIVELLS**

#### **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 d' Escolar (CCEE) podrà participar en les categories de NIVELLS en la mateixa temporada excepte al Trofeu Interclubs.

**2.6.** Els/les gimnastes inscrits/es als NIVELLS 3, 5, 7 i 8 si podran participar durant el mateix any als NIVELLS 1, 2, 4 i 6, i al revés en altres modalitats. També en categories compartides, respectant segons edat la categoria immediatament superior.

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 de



Catalunya i Nacional.

**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 NIVELLS:

En Aerodance, Aerostep, podran inscriure's un màxim del 50% dels gimnastes de la categoria d'edat immediatament inferior. A la categoria de grup podran inscriure's un màxim de 2 gimnastes de la categoria inferior.

**2.9.** En Parella només es podrà inscriure 1 gimnasta d'una categoria immediatament inferior i en Trio un màxim de 1 gimnasta 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 a la categoria que per edat els hi correspon o a la inversa.

Per exemple:

Un gimnasta de 8 anys , nomes podrà participar a nivell 1.

Un gimnasta de 10 anys només podrà participar en individual a nivell 2 o 3, però nomes participar en parelles, tríos i grups al nivell 3.

Un gimnasta de 13 anys podrà participar en individual al nivell 4 o nivell 5, i fer trio o grup en nivell 6 o 7.

Un gimnasta de 15 anys podrà participar com individual en nivell 6 o 7, i en trio o grup al nivell 8.

### **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 gimnastes amb llicències FCG1 Iniciació i FCG2 Iniciació.

Podran participar a Nivells les 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, i FCG/CURSETISTA (per la realització del curs de nivell 1 que es durà a terme aquest any 2023).

**3.3.** Les llicències dels gimnastes i tècnics/ques, hauran d'estar a disposició de la taula 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:

- Edat Escolar: primer nivell de tècnic
- Nivells 0, 1, 2, 4 i 6 (Reglament Nacional): segon nivell de tècnic – si es N1 haurà d'estar tutelat per N2 o N3 (No caldrà tutela l'any 2023)
- Nivell 3, 5, 7 i 8 (Reglament Internacional): tercer nivell de tècnic – si es N1 o N2



haurà d'estar tutelat per N3

*\*Per la resta de titulacions veure Quadre relació titulacions tècnics – nivells de competicions\**

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 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 a 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**

- Dues fases de Copa Catalana: Edat Escolar i tots els nivells
- Campionat de Catalunya: Edat Escolar i tots els nivells.
- Trofeu Interclubs. Podran participar clubs d'altres autonomies i gimnastes de Consell Escolar en el nivell d'edat escolar per tal de promoure l'aeròbic de federació.

Serà obligatòria la participació al menys en una de les dues fases, per tal de participar al Campionat de Catalunya.

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.** Al Campionat de Catalunya podran participar tot/es els/les gimnastes (individuals, parelles, tríos i grups) que hagin participat al menys en una de les dues fases.



4.2.2. En els Nivells 2, 4 i 6 hi ha d'haver mínim 3 participants per categoria. **En cas que no hi hagin suficients participants:**

- Competiran individuals femenins contra individuals masculins. En el cas de tres participants masculins competiran en diferent classificació.
- Les parelles competiran contra trios i grups.
- només en els nivells 0, nivell 1, Aerodance i Aerostep es permetrà l'entrega de premis amb menys de 3 participants

4.2.3. En els nivells 3, 5, 7 i 8 es permetrà l'entrega de premis i classificació amb menys de 3 participants.

#### 4.3. Premis

- Dues fases de Copa Catalana – premis individual, parelles, trios i grups.
- Campionat de Catalunya – premis individual, parelles, trios i grups.
- Trofeu Interclubs – individual, parelles, trios i grups.

Per l'entrega de premis Nivells 3, 5, 7 i 8, es permetrà que tots els nivells i categories amb menys de 3 participants obtinguin premi.

Per l'entrega de premis de Nivells 2, 4 i 6 serà necessari 3 participants per categoria i, si hi ha menys, s'agruparan:

- individuals masculins amb individuals femenins.
- parelles amb trios i grups.
- Nivell 0, Nivell 1, Aerodance i Aeroestep s'entregaran premis amb menys de 3 participants.

#### 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 2022 - 2024.

#### 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. 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, 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 Jutges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica.

El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Jutges/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 Administració d'aquesta FCG els errors detectats (noms, classificacions, etc.) els canvis d'adreça i de titular de les Entitats afiliades.



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

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

#### **CATEGORIES**

- CCEE 0: 5 a 7 anys (2018 – 2017 – 2016)
- CCEE 1: 8 a 10 anys (2015 – 2014 – 2013)
- CCEE 2: 11 a 14 anys (2012 – 2011 – 2010 – 2009)
- CCEE 3: 15 a 17 anys (2008 – 2007 – 2006)
- CCEE 4: 18 anys en endavant (2005 i anteriors)

#### **MODALITATS**

- Individual
- Parelles (Mixtes o no)
- Trios (Mixtes o no)
- Grups (de 4 a 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 pantaló curt.

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 (2018 – 2017 – 2016)

**COREOGRAFIA LLIURE** □ NOMÉS COORDINACIÓ DEL TREN INFERIOR (PEUS).  
**OBLIGATORI:** DESPLAÇAMENT ENDAVANT, ENRERE, LATERAL (DRETA I ESQUERRA), DIAGONAL I CIRCULAR.

<b>MUSICA :</b>	DURADA EXERCICI 1'15" (+- 5")
<b>4 DIFICULTATS TOTAL</b>	
<b>4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES:</b>	
-	FLEXIÓ PECTORAL / FLEXIÓ TRÍCEPS AMB GENOLL
-	SUPPORT "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 (2015 – 2014 – 2013)

**COREOGRAFIA LLIURE** □ COMBINACIÓ DE PEUS AMB BRAÇOS.  
**OBLIGATORI:** DESPLAÇAMENT ENDAVANT, ENRERE, LATERAL (DRETA I ESQUERRA), DIAGONAL I CIRCULAR.

<b>MUSICA :</b>	DURADA EXERCICI 1'15" (+- 5")
<b>5 DIFICULTATS TOTALS</b>	
<b>4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES I UNA A ESCOLLIR:</b>	
-	FLEXIÓ PECTORAL/ FLEXIÓ DE TRÍCEPS SENSE GENOLLS
-	SUPPORT "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 QUALSEVOL GRUP FINS UN VALOR MÀXIM DE 0.5 SEGONS CODI BASE RFEG O CODI FIG



**ESCOLAR 2 □ 11- 14 ANYS (2012 – 2011 – 2010 – 2009)**

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

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

<b>MUSICA :</b> DURADA EXERCICI 1'15" (+- 5")
<b>5 DIFICULTATS TOTALS</b>
<b>4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES I UNA A ESCOLLIR:</b>
- 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 PASÉ 360° o 720°
- DIFICULTAT A ESCOLLIR DE QUALSEVOL FAMILIA 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 (2008 – 2007 – 2006) i ESCOLAR 4 □ 18 o MES (2005 i anteriors)**

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

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

<b>MUSICA :</b> DURADA EXERCICI 1'20" (+- 5")
<b>6 DIFICULTATS TOTALS</b>
<b>4 DIFICULTATS OBLIGATÒRIES I DOS A ESCOLLIR:</b>
- 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 ILUSION AMB O SENSE MÀ
- DIFICULTATS A ESCOLLIR DE QUALSEVOL GRUP 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 :

### EDAT ESCOLAR

**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.

Nivells segons reglament de la RFEG i FIG.

## **6. CATEGORIES – NIVELLS DEL 0 AL 8**

### 6.1 CATEGORIES:

- NIVELL 0 - Iniciació - Gimnastes de 5 a 7 anys (Només a nivell autonòmic)
- NIVELL 1 – Prebenjamí - Gimnastes de 8 a 9 anys (2015 a 2014)
- NIVELL 2 – Benjamí - Gimnastes de 10 a 11 anys (2013 a 2012)
- NIVELL 3 – Aleví - Gimnastes de 9 a 11 anys (2015 a 2012)
- NIVELL 4 – Infantil - Gimnastes de 12 a 14 anys (2011 a 2009)
- NIVELL 5 – Cadet FIG - Gimnastes de 12 a 14 anys (2011 a 2009)
- NIVELL 6 – Juvenil - Gimnastes de 15 en endavant (2008 i anteriors)
- NIVELL 7- Junior FIG- Gimnastes de 15 a 17 anys (2008 a 2006)
- NIVELL 8 – Sènior FIG - Gimnastes de 18 anys en endavant (2005 i anteriors)

### 6.2. MODALITATS:

- INDIVIDUAL MASCULÍ
- INDIVIDUAL FEMENÍ
- PARELLA
- TRIO
- GRUP
- AERODANCE (de 6 a 10 participants)

Nivel 0 → Benjamí-Aleví gimnastes de 8 a 11 anys (2015- 2012)

Nivell 1 → infantil gimnastes de 12 a 14 anys (2009 a 2011)

Nivell 2 → Júnior gimnastes de 15 a 17 anys (2006 a 2008)

Nivell 3 → Sènior gimnastes de 18 anys en endavant (2005 i anteriors)

- AEROSTEP  
Nivell 3 → Sènior gimnastes de 15 anys en endavant (2007 i anteriors)

### Exemples:

- Un gimnasta de 8 anys **NOMÉS** podrà participar a N1
- Un gimnasta de 10 anys, podrà participar en individual a N2 o N3, però només podrà participar a N3 en parelles, trios i/o grups.
- Un gimnasta de 13 anys, podrà participar en individual a N4 però en parelles trios i/o grups a N5 (o al revés; individual N5 / Trio N4).



- Un gimnasta de 13 anys podrà participar en individual a N4 o N5 com a individual, i en trio o grup a N6 o N7
- Un gimnasta de 15 anys podrà participar com a individual a N6 o N7, i en trio o grup a N8.

### **6.3. REGLAMENT TÈCNIC PER CATEGORIES DE NIVELLS**

Les coreografies de cada categoria i les músiques seran lliures, seguint la normativa de la FIG (nivells 3,5,7 i 8) 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 podran participar tots/es els/les gimnastes de tots els nivells i que hagin participat, al menys, en una de les dues Fases de la Copa Catalana .

L'entrega de premis del Campionat de Catalunya serà per a tots els nivells i categories sense tenir en compte el número de participants.

La normativa tècnica a seguir en el Campionat de Catalunya serà la mateixa establerta per la RFEG (nivells 0, 1, 2, 4 i 6 ) i la FIG ( nivells 3, 5, 7 i 8).

## **8. CAMPIONAT D'ESPANYA**

Els/les gimnastes de NIVELLS que vulguin participar al Campionat d'Espanya hauran d'haver participat Campionat de Catalunya a 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.