

GIMNÀSTICA ARTÍSTICA FEMENINA

NORMATIVA TÈCNICA 2025

BASE

TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERALS

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 a 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 o entitats esportives legalment constituïdes i degudament adscrits a la Federació Catalana de Gimnàstica sense limitació en quant al nombre de gimnastes i equips.

2.2. Si un club o entitat esportiva inscriu més d'un equip en el mateix nivell, es denominaran A, B, C, etc. Es podran canviar gimnastes d'un a l'altre equip a cada Fase.

2.3. Si un club, escola o entitat esportiva inscriu més d'un equip per nivell, podrà, en cas necessari inscriure com a participant d'aquest equip a gimnastes noves que ja hagin participat com a individuals en el mateix nivell.

2.4 No podran participar gimnastes que hagin participat en les competicions NIVELLS DE VIA OLIMPICA durant els anys 2023 y 2024. (Veure excepció article 6)

2.5. No es permetrà la participació de gimnastes menors de 6 anys.

2.6. 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 Catalana de Gimnàstica.

2.7. Les inscripcions a les competicions de la FCG s'hauran de fer dintre dels terminis establerts per a cadascuna de les competicions.

2.8. Les gimnastes es podran inscriure a nivell individual i/o formant part d'un equip.

2.9. En referència a la baixa de gimnastes, serà d'obligatori compliment allò que es detalla al títol quart de la normativa general de competicions.

3. LLICÈNCIES, ACREDITACIONS I TITULACIONS

3.1. Totes 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 les gimnastes amb llicències 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. Veure Normativa Llicències FCG.

3.3. Les llicències de les gimnastes i tècnics/ques, hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.

3.4. Els/les entrenadors/es inscrits/es per les entitats hauran d'estar en possessió de la següent titulació:

Per els nivells de BASE de l'1 al 5, hauran de tenir el primer nivell de tècnic.

Per els nivells de BASE 5 al 8, hauran de tenir el segon nivell de tècnic.

Per els nivells de BASE 9 i 10, hauran de tenir el tercer nivell de tècnic.

En cas de no tenir el nivell de tècnic exigít haurà de estar tutelat per un tècnic amb major nivell.

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

3.5. Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació corresponent, haurà d'estar "tutelat/da" per un/a tècnic/a acreditat/da per la FCG. Aquest tècnic/a 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 de enviar-se a la FCG en el moment de la inscripció. SENSE AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ PARTICIPAR.

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.

Veure Normativa General de Competicions de la FCG

3.6. Els/les entrenadors/es hauran de dur en 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.

3.7. 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 de les gimnastes inscrites. Si no pot estar, haurà de ser substituït per un altre tècnic/a amb la titulació suficient i que estigui inscrit/a a la competició.

3.8. Els/les jutges/ses per actuar com a tal en aquesta competició, hauran d'estar en possessió de la llicència expedida per la Federació Catalana de Gimnàstica i acreditar haver superat qualsevol dels nivells dels cursos de Jutges de GAF.

4. COMPETICIONS

4.1. Competicions

- Copa Catalana – constarà de tres Fases amb classificació individual i per equips a cada Fase
- Campionat de Catalunya Base – classificació general individual i per aparells

Totes les gimnastes podran participar a les tres Fases.

Per participar al Campionat de Catalunya hi haurà classificació a partir de dues o tres fases.

4.2. Ordre de sortida als aparells

Rotacions als aparells a les Fases: totes les gimnastes rotaran individualment formin o no part d'un equip.

Al Campionat de Catalunya no hi haurà rotació de gimnastes als aparells: primer competeixen les gimnastes classificades en els quatre aparells i després s'afegeixen les gimnastes classificades en algun aparell.

4.3. Classificacions i Premis

Fases:

Hi haurà classificació individual i classificació per equips a cada Fase.

Campionat de Catalunya Individual de Base:

Hi haurà classificació individual i per aparells

Hi haurà classificació per aparells a cada categoria (petites, mitjanes i grans).

Campionat de Catalunya de Clubs:

Hi haurà classificació per clubs i per categories.

Competicions amb classificació per equips/clubs:

A les competicions on hi hagi classificació per equips/clubs, per haver-hi classificació hi hauran de participar un mínim de 3 equips per nivell.

- A les Fases, per optar a la classificació d'equip, s'han de sumar mínim tres notes a cada aparell. Tot equip que no sumi tres notes a cada aparell quedarà fora de la classificació per equips.

* Si es dona la circumstància de que quan només participen tres equips, un equip es baixa en el moment de la competició, optaran a la classificació únicament aquells que sumin tres notes a cada aparell.

4.3. Desempats

A cada competició, en cas d'empat a la classificació individual i a la classificació per equips/clubs en les 3 primeres posicions, s'aplicaran normes de desempat criteri FIG. En cas de continuar l'empat es donarà per vàlid l'empat.

* Criteris FIG per aplicar en cas d'empat a la classificació general individual:

- en cas d'empat s'agafaran les 3 millors notes finals dels 4 aparells.
- en cas de continuar l'empat s'agafaran les 2 millors notes finals dels 4 aparells.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la millor nota final dels 4 aparells.
- en cas de continuar l'empat es sumaran les 4 notes E.
- en cas de continuar l'empat es sumaran les 3 millors notes E.
- en cas de continuar l'empat es sumaran les 2 millors notes E.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la millor nota E dels 4 aparells.
- en cas de continuar l'empat es sumaran les 4 notes D.
- en cas de continuar l'empat es sumaran les 3 millors notes D.
- en cas de continuar l'empat es sumaran les 2 millors notes D.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la millor nota D dels 4 aparells.

* Criteris per aplicar en cas d'empat a la classificació per aparells:

- en cas d'empat s'agafarà la millor nota E del aparell.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la E1 de l'aparell (en cas d'haver-hi 2 jutges/ses).
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la millor nota D de l'aparell.

* Criteris per aplicar en cas d'empat a la classificació per equips/clubs:

- en cas d'empat s'agafarà la suma de la Nota Final més alta de 3 aparells.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la suma de la Nota Final més alta de 2 aparells.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la suma de la Nota Final més alta d'1 aparell.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la Nota Total E dels 4 aparells.
- en cas de continuar l'empat s'agafarà la Nota Total D dels 4 aparells, prevalent el criteri de la jutge D1.

En cas de continuar l'empat es donarà premi a les gimnastes empatades.

4.4. 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 al/la director/a de la competició durant la mateixa subdivisió. No existeixen reclamacions de la Nota E 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 al Jurat Superior. En el cas d'incompliment d'aquesta norma, serà comunicat al Comitè de Disciplina.

En cas de detectar una nota impossible, una vegada publicats els resultats, es podrà sol·licitar revisió de Notes (com a màxim) la setmana següent a la competició.

4.5. 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 i del reglament tècnic de la FIG i la Normativa General de Competicions de la FCG.

Els exercicis seran els establerts per la RFEG.

*Excepció: en determinats nivells s'aplicaran modificacions quan a exigències tècniques i quan a mides d'aparells. Aquestes modificacions s'inclouran en el **punt 11** i només s'aplicaran a les competicions de la FCG.

A totes les categories i/o nivells les gimnastes hauran de participar en els quatre aparells.

En tots els nivells de BASE, a les paral·leles, està permesa la presència de l'entrenador/a per vigilar sense obstaculitzar la visió de les jutges/jutgesses.

En cas de que les condicions climatològiques no siguin adequades, les/els gimnastes podran portar el xandall del club (tot l'equip o club) per les desfilades i entrega de guardons.

4.6. Material

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.

Barra d'equilibris: la col·locació de les màrfegues per la sortida, dependrà de l'espai de les instal·lacions (pot ser a la dreta o a l'esquerra de les jutges). No existeix un reglament específic al respecte, sempre que es pugui es col·locarà a l'esquerra de les jutges i no es podrà canviar la màrfega suplementària obligatòria per la sortida de 10 cms. (només per sortides per el lateral de la barra).

4.7. Músiques

Les músiques obligatòries per els Nivells BASE 1 – 2 – 3 - 4 – 5 - es podran trobar a la Normativa GAF de la web de la FCG.

Música Base 1- 2 – 3

Música Base 4 - 5

Als nivells BASE del 5 al 10 les músiques seran lliures i s'hauran de pujar a través del sistema intranet www.gimcat.com en els terminis de lliurament estipulats. També s'haurà de portar a la competició en format USB o adaptador (jack) de mòbils.

En cas de fer servir una mateixa música lliure per més d'una gimnasta del mateix club, s'haurà de enviar una música per gimnasta.

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. En aquest cas, només s'acceptarà la música a taula de megafonia abans de iniciar la competició (no durant les rotacions).

Si no es presenta la música, la gimnasta podrà realitzar el seu exercici sense música amb la corresponent deducció neutral Codi FIG (1 punt de la Nota Final).

4.8. 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.

4.9. 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 Documentació FCG.

4.10. Errates i canvis: s'haurà de comunicar per escrit a Administració de la FCG els errors detectats (noms, classificacions, etc.), els canvis d'adreça i de titular de les Entitats afiliades.

TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES

5. NIVELLS I EDATS

5.1. Nivells

A BASE hi hauran 10 nivells.

B1, B2, B6, B8 desdoblats per edats en petites i grans.

B3, B4 i B5 desdoblats per edats en petites, mitjanes i grans.

B7, B9 i B10 – només un nivell

A totes les categories les gimnastes hauran de participar en els quatre aparells.

Els exercicis seran els establerts per la RFEG.

*Excepció: en determinats nivells s'aplicaran modificacions només a les competicions de la FCG, quan a exigències tècniques, quan a mides d'aparells i músiques. Aquestes modificacions estan incloses en el **punt 11**.

5.2. Categories i edats (Normativa RFEG edats orientatives)

BASE 1 PETITES 6 - 7 anys (2019 - 2018)

BASE 1 GRANS – 8 anys (2017)

RFEG – BASE 1 –6 anys (2019)

BASE 2 PETITES – 7 - 8 anys (2018 - 2017)

BASE 2 GRANS – 9 (2016)
RFEG – BASE 2 – 7 anys (2018)

BASE 3 PETITES – 7 – 8 anys (2018 – 2017)
BASE 3 MITJANES – 9 – 10 anys (2016 – 2015)
BASE 3 GRANS – 11 - 12 anys (2014 – 2013)
RFEG – BASE 3 – 8 anys (2017)

BASE 4 PETITES – 8 i 9 anys (2017 - 2016)
BASE 4 MITJANES – 10 anys (2015)
BASE 4 GRANS – 11 - 12 - 13 anys (2014 - 2013 – 2012)
RFEG – BASE 4 – 9 anys (2016)

BASE 5 PETITES – 9 – 10 anys (2016 – 2015)
BASE 5 MITJANES – 11 – 12 anys (2014 – 2013)
BASE 5 GRANS – 13 anys i mes (2012 i anteriors)
RFEG – BASE 5 – 10 anys (2015)

BASE 6 PETITES –10 – 11 – 12 anys (2015 – 2014 – 2013)
BASE 6 MITJANES –13 i 14 anys (2012 – 2011)
BASE 6 GRANS –15 i més grans (2010 i anteriors)
RFEG – BASE 6 – 11 anys (2014)

BASE 7 PETITES – 11, 12, 13 i 14 anys (2011 a 2015)
BASE 7 GRANS – 15 anys i mes (2010 i anteriors)
RFEG – BASE 7 – 12 anys (2013)

BASE 8 PETITES – 12 i 13 anys
BASE 8 GRANS –14 o mes (2011 i anteriors)
RFEG – BASE 8 – 13 i mes (2012 i anteriors)

BASE 9 – 12 anys o mes (2013 i anteriors)
RFEG – BASE 9 – 14 i mes (2010 i anteriors)

BASE 10 – 14 anys o més (2011 i anteriors)
RFEG – BASE 10 – 15 i mes (2010 i anteriors)

Es considera l'any de naixement.

Aquestes categories i edats (en vermell) només son per la FCG. Una gimnasta que vulgui competir al Campionat Nacional de Base haurà de competir a les competicions autonòmiques en el mateix nivell que vulgui competir a nivell nacional.

6. CANVI DE CATEGORIA

► **6.1. Canvi de categoria d'una temporada a l'altre**

. En cas de necessitar baixar de categoria (de VO a BASE), el club ho haurà de sol·licitar per escrit al Comitè Tècnic de GAF, presentant els resultats de les fases i/o Campionat de Catalunya de la temporada anterior en que hagi participat, així com els motius de sol·licitud del canvi.

. Una gimnasta que canviï de VO a BASE haurà de participar al nivell més alt de Base que li correspongui per edat i haurà de romandre mínim dos anys a Base si vol tornar a participar de nou a VO.

Exemples excepcionals

. una gimnasta que sol·liciti canviar de VO3 (amb edat de naixement 2015 a 2019) a Base, podrà baixar com a màxima a Base 6 malgrat no puguin per edat amb la normativa FCG.
. una gimnasta que sol·liciti canviar de VO5 (amb edat de naixement 2013 a 2019) a Base, podrà baixar com a màxima a Base 8 malgrat no puguin per edat amb la normativa FCG.
. una gimnasta que sol·liciti canviar de VO8 a Base, podrà baixar només a Base 10.
. per gimnastes que vulguin baixar de VO o que no puguin participar per edat a la categoria que li correspon pel seu nivell tècnic (exemple: competir a Base 7 amb edat del 2014-2015), ho hauran de sol·licitar al Comitè Tècnic.

. Una vegada acceptat el canvi, si la gimnasta es classifica en qualsevol Fase entre les 3 primeres, haurà de pujar a la següent categoria (a la que pugui per edat) a la mateixa temporada i continuar també a la temporada següent (exemple: de Base 6 passarà a Base 7; de Base 7 a Base 8; de Base 8 a Base 9).

► **7. COMPOSICIÓ DELS EQUIPS A LES FASES**

7.1. Els Equips estaran formats per un màxim de 3 a 5 gimnastes de la mateixa categoria i anys de naixement establerts, i puntuaran les 3 millors notes.

7.2. Els equips estaran formats per gimnastes petites, per gimnastes mitjanes i per gimnastes grans. En cap cas es podran barrejar gimnastes petites, mitjanes i grans per formar equip.

7.3. Els equips es podran modificar a cada fase, sempre complint edat i nivells. Una vegada inscrit l'equip només s'acceptarà canvi de components per motiu de lesió o malaltia i prèvia presentació de certificat mèdic (fins 72 hores d'antelació a la data d'inici de la competició). El dia de la competició no es podran modificar els equips.

7.4. Si un club, escola o entitat esportiva inscriu més d'un equip al mateix nivell, es denominaran A, B, C,...

7.6. TÈCNICS/QUES:

A totes les categories de BASE el nombre de tècnics/ques a pista serà:

- un/a tècnic/a per club X rotació amb gimnastes individuals (1 o 2 gimnastes)
- a partir de 3 gimnastes o equip podran ser dos tècnic/ques per club X rotació
- dos equips del mateix club a la mateixa rotació, màxim 3 tècnic/ques per club

8. COPA CATALANA DE BASE

8.1. La competició Copa Catalana BASE constarà de tres fases a celebrar a les seus que es designin.

8.2. Les gimnastes hauran de realitzar els quatre aparells.

8.3. A les tres fases la classificació de les gimnastes serà individual i per equips. Per haver-hi classificació per equips hi hauran de participar un mínim de 3 equips per nivell.

8.4. Per optar a la classificació d'equip s'han de sumar mínim tres notes a cada aparell. Tot equip que no sumi tres notes a cada aparell quedarà fora de la classificació per equips. Si aquesta circumstància es dona quan participen tres equips, optaran a la classificació únicament aquells que sumin les tres notes a cada aparell.

- Si es dona la circumstància de que quan només participen tres equips, un equip es baixa en el moment de la competició, optaran a la classificació únicament aquells que sumin les tres notes a cada aparell.

9. CAMPIONAT DE CATALUNYA DE BASE

9.1. Classificació al Campionat de Catalunya: de Base 1 al Base 10

Es classificaran i participaran 25 gimnastes en totes les categories:

- Les 20 primeres gimnastes classificades a la general mes
- Les 5 millors gimnastes classificades a cada aparell (a part de les 20 anteriors gimnastes).

- Les classificacions finals quedaran establertes d'acord amb la nota mitja de les dues millors puntuacions de cada aparell, obtingudes per cada gimnasta en les 2 o 3 competicions (Fases Prèvies) en que hagin participat.

En cas d'empat en el 20è lloc, per accedir al Campionat de Catalunya es classificarà la gimnasta que hagi obtingut la millor classificació general individual, de la suma de les 2 millors classificacions obtingudes de les 2 o 3 Fases Prèvies en que hagin participat.

En cas d'empat en el 5è lloc per accedir a la competició per aparells es classificarà la gimnasta que hagi obtingut millor classificació general individual, de la suma de les 2 millors classificacions obtingudes de les 2 o 3 Fases Prèvies en que hagin participat.

- En aquesta competició les gimnastes classificades individualment i les gimnastes classificades per aparells competiran barrejades a les rotacions. Totes les gimnastes: les 20 primeres classificades + les 5 classificades per aparells, optaran a la classificació per cada aparell.

9.2. La classificació i premis al Campionat de Catalunya serà individual i per aparells a tots els NIVELLS DE BASE - PETITES, MITJANES I GRANS.

9.3. Al Campionat de Catalunya totes les gimnastes partiran de zero, sense tenir en compte les puntuacions obtingudes a les fases prèvies.

9.4. Per al Campionat de Catalunya, en els nivells on no hagin participat més de 10 gimnastes a les fases prèvies, podran participar totes les gimnastes malgrat no hagin participat al menys en dues fases.

9.5. Al Campionat de Catalunya, a l'aparell de terra les categories Base 1 al 4, hauran de realitzar els exercicis amb la música obligatòria i l'espai de 12 X 6. No estarà permès música lliure, ni fer servir el 12 X 12.

9.6 **BAIXES** al Campionat de Catalunya: a cada categoria hauran 3 reserves màximes, que podran competir en cas de haver-hi baixes. La data límit per substituir les baixes serà de tres dies abans de la competició.

10. CAMPIONAT DE CATALUNYA DE CLUBS DE BASE

La Classificació del Campionat de Catalunya de Club s'obté a partir de les millors classificacions individuals generals aconseguides per les gimnastes a les fases en que hagin participat. Cada equip sumarà cinc notes finals (una de cada categoria) per obtenir la classificació final.

Tots els clubs que tinguin gimnastes a totes les categories requerides per fer la classificació final de club, podran participar al Campionat de Catalunya de Clubs.

Hi hauran guardons per els 3 primers equips classificats i s'entregaran presencialment al Campionat de Catalunya Individual (prèvia informació als clubs).

Per haver-hi classificació hi hauran de participar un mínim de 3 equips.
Per optar a la classificació d'equip s'han de sumar cinc notes a cada aparell.

BASE 1 AL 5

Els equips estaran formats per 5 gimnastes: una gimnasta del B1, una gimnasta del B2, una gimnasta del B3, una gimnasta del B4 i una gimnasta del BASE 5 (petites, mitjanes o grans).
De cada categoria s'agafarà la millor Nota Final All Around de qualsevol de les fases en que hagin participat les gimnastes.

Cada club només podrà participar amb un equip per la classificació de clubs B1 a B5.

BASE 6 AL 10

Els equips estaran formats per 5 gimnastes: una gimnasta del B6, una gimnasta del B7, una gimnasta del B8, una gimnasta del B9 i una gimnasta del BASE 10 (petites, mitjanes o grans).
De cada categoria s'agafarà la millor Nota Final All Around de qualsevol de les fases en que hagin participat les gimnastes.

Cada club només podrà participar amb un equip per la classificació de clubs B6 a B10.

11. ACLARIMENTS I MODIFICACIONS D'EXIGENCIES TÈCNIQUES BASE 2025

Totes les modificacions que es detallen a continuació i que es realitzin a la categoria BASE respecte a les Normatives Tècniques de la RFEG, només seran d'aplicació a les Competicions organitzades per la Federació Catalana de Gimnàstica:

- Categories a cada Nivell: petites, mitjanes i grans
- Edats a cada Nivell i Categoria
- Terra: espai a utilitzar 12 X 6, música obligatòria i elements

BASE 1 i 2 –

Degut al canvi d'alçada de bandes a paral·leles, es permet l'ús del trampolí per agafar-se a la banda per fer les posicions, per realitzar els vols i la volta canària. S'haurà de treure el trampolí per realitzar la resta de l'exercici.

BASE DEL 1 al 5 a les Fases i Campionat de Catalunya

Terra – música obligatòria i espai 12 X 6