



# GIMNÀSTICA ESTÈTICA DE GRUP

## **NORMATIVA TÈCNICA 2025**

### **TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERALS**

#### **1. NORMES 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 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 cadascuna de les competicions.

**2.4.** Cada club podrà participar amb tants grups/equips com desitgi.

**2.5.** Un/a gimnasta haurà de pertanyer al mateix equip/grup durant tota la temporada, tant si ha competit com si no, el simple fet d'estar inscrit/inscrite en una competició ja es considera membre del mateix.



**2.6.** Tots els equips participants a les diferents competicions hauran de presentar juntament amb la inscripció, el document informatiu per megafonia. En aquest document s'inclouran les dades de l'equip, nombre de participants, música, duració de l'exercici, temàtica, fites assolides...

### **3. LLICÈNCIES I TITULACIONS**

**3.1.** Tots/tes 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.

De forma excepcional podran participar a Nivell Menors gimnastes amb llicències FCG1 Iniciació i FCG2 Iniciació.

Podran participar a nivells FIG 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.

**3.3.** Les llicències dels/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/res inscrits/es hauran d'estar en possessió com a mínim de les següents titulacions:

**NIVELL 0: curs que organitzarà la FCG al 2025, només vàlid per aquesta temporada o fins que s'organitzin cursos de nivells superiors.**

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 i es farà càrrec d'aquest/a entrenador/a i dels seus gimnastes, així com de totes les actuacions del/de la mateixa durant el desenvolupament de la competició, assumint les responsabilitats que això comporta. En cas contrari ni l'entrenador/a tutelat/da ni els 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 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.*



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.

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

## **4. COMPETICIONS**

### **4.1. Fases**

- Copa Catalana – constarà de tres fases amb classificació per equips a cada fase.
- Campionat de Catalunya – hi haurà classificació per equips
- que serà qui es proclamarà Campió de Catalunya.

Tots/tes els/les gimnastes podran participar a les tres Fases i al Campionat de Catalunya. No hi haurà requisit de classificació per poder participar a qualsevol de les competicions.

Les dates de les competicions seran les publicades en el calendari de la Federació Catalana de Gimnàstica recordant que, segons disponibilitat de les seus, podran ser modificades.

*\*Amb el conveni de participació que es te amb altres federacions, s'anirà informant dels seus calendaris de competició.*

### **4.2. Classificacions i Premis**

#### Fases:

Hi haurà classificació per equips a cada Fase.

Obtindran guardons els 3 equips/grups de cada categoria millor classificats a cada fase.

#### Campionat de Catalunya:

Hi haurà classificació per equips

Obtindran guardons els 3 equips/grups de cada categoria millor classificats a cada fase.

A cada competició, per haver-hi classificació per equips/grups hi hauran de participar un mínim de 3 equips per nivell.

#### Premis - Excepció

Per l'entrega de premis Nivell FIG, es permetrà que tots els nivells i categories amb menys de 3 grups/equips obtinguin premi.

#### **4.3. Desempats**

A cada competició, en cas d'empat a la classificació per equips en les 3 primeres posicions, la nota d'execució serà la que marqui el desempat.

#### **4.4. Reclamacions**

No s'admetran reclamacions de les puntuacions finals ni de les puntuacions d'execució. Només es podran reclamar Notes de Dificultat al/la director/a de la competició durant el desenvolupament de la mateixa.

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.

#### **4.5. 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 la Normativa General de Competicions de la FCG.

#### **4.6. 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.

#### **4.7. Músiques**

S'haurà de pujar una música per 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 iniciar la competició. Si no es presenta la música, el grup podrà realitzar el seu exercici sense música però no serà puntuat (podrà actuar però no tindrà dret a puntuació).

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.

A cada competició s'informarà del format i terminis per l'entrega de músiques que deurà ser respectat.

S'haurà de portar un CD o USB encara que la música hagi estat enviada prèviament.

#### **4.8. Jurat**

Els exercicis seran puntuats per un jurat proposat pel Vocal de la disciplina del Comitè de Judges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica.

El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Judges/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](http://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. PROGRAMA LLARG - CATEGORIES - COMPOSICIÓ DELS EQUIPS – MÚSICA**

#### **5.1. CATEGORIES DE MENORS**

- **BENJAMÍ:** gimnastes nascuts/des en els anys 2017 - 2016 i 2015 (8 -10 anys).
- **ALEVÍ:** gimnastes nascuts/des en els anys 2015 - 2014 i 2013 (10 -12 anys).
- **INFANTIL:** gimnastes nascuts/des en els anys 2013 - 2012 i 2011 (12 -14 anys).

En aquestes categories dos membres del grup podran ser un (1) major o menor de l'edat mínima o màxima.

Un equip es compon de 6 a 14 gimnastes en el qual, el/la gimnasta de reserva pertany al grup. Un/a mateix/a gimnasta només pot competir en un grup i en una categoria durant la mateixa temporada. Tots/es els /les gimnastes inscrits/es pertanyen a l'equip.

Aquesta categoria es basarà en la Normativa Tècnica Específica per a Menors.

#### **5.2. CATEGORIES JÚNIOR I SÈNIOR (MAJORS)**

- **JUNIOR:** gimnastes nascuts/des en els anys 2011 - 2010 i 2009 (14 -16 anys).  
Un màxim de dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) major o menor de l'edat mínima o màxima.

- **SÈNIOR: gimnastes nascuts/des en el 2009 o anteriors (16 en endavant).**  
Un màxim dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) any menor de l'edat mínima establerta.

L'equip es compon de 6 a 12 gimnastes i el/la/els/les gimnasta/s de reserva formen part del grup. Per cada competició l'equip estarà format de 6 a 10 gimnastes dels/de les 12 gimnastes. Un/a mateix/a gimnasta només pot competir en un grup i en una categoria durant la mateixa temporada. Totes les gimnastes inscrites pertanyen a l'equip.

Aquestes categories es basaran en el Codi de Puntuació de Gimnàstica Estètica de Grup, per la temporada en vigor de la FCG.

### **5.3. MÚSICA PROGRAMA LLARG**

L'elecció de la música per el programa de competició serà lliure.

#### Durada de les músiques:

La duració permessa del programa de competició a les categories menors benjamí, aleví i infantil és de: 2'00" a 2'30".

La duració permessa del programa de competició a les categories junior i sènior és de 2'15" a 2'45".

L'entrada de l'equip a pista per a la posició inicial no podrà estar acompanyada de música però si estan permesos els moviments addicionals, sense que aquests endarrereixin en gran mesura la col·locació dels/e les mateixes a la pista, sent un total de 8" els permesos per a la mateixa.

El temps de l'exercici començarà a comptar a partir del primer moviment de una, varies o totes les gimnastes del grup, després de que aquest hagi fet la seva posició inicial a l'àrea de competició. El temps del exercici començarà tant si és amb o sense acompanyament musical. L'exercici acabarà quan tots/es els/les gimnastes queden totalment immòbils.

Només seran permesos tres segons de més al finalitzar l'exercici, segons els temps marcats per a cada categoria. En cas de no respectar-se, s'aplicarà la penalització marcada a la normativa.

## **6. PROGRAMA CURT - CATEGORIES - COMPOSICIÓ DELS EQUIPS - MÚSICA**

### **6.1. CATEGORIES DE MENORS**

- **BENJAMÍ: gimnastes nascuts/des en els anys 2017 - 2016 i 2015 (8 -10 anys).**
- **ALEVÍ: gimnastes nascuts/des en els anys 2015 - 2014 i 2013 (10 -12 anys).**
- **INFANTIL: gimnastes nascuts/des en els anys 2013 - 2012 i 2011 (12 -14 anys).**

En aquestes categories dos membres del grup podran ser un (1) major o menor de l'edat mínima o màxima.

Un equip consisteix d'entre 4 a 15 gimnastes nominats. Per a cada competició específica, un equip estarà format per a mínim 4 i màxim 14 gimnastes al tapís de competició.

## 6.2. CATEGORIES DE MAJORS

- **JUNIOR: gimnastes nascuts/des en els anys 2011 - 2010 i 2009 (14 -16 anys).**  
Un màxim de dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) major o menor de l'edat mínima o màxima.
- **SÈNIOR: gimnastes nascuts/des en el 2009 o anteriors (16 en endavant).**  
Un màxim dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) any menor de l'edat mínima establerta.

Un equip consisteix d'entre 4 a 15 gimnastes nominats. Per a cada competició específica, un equip estarà format per a mínim 4 i màxim 10 gimnastes al tapís de competició.

## 6.3. MÚSICA PROGRAMA CURT

La durada permessa de l'exercici per a totes les categories és d'entre 1'25" a 1'45".

El temes assignats per al programa curt variarà entres les categories menors i les grans:

**Per a les categories Júnior/Sènior**, el tema musical que s'ha assignat des de l'IFAGG per als anys de competició 2024 i 2025 és \*MÚSICA D'ÒPERA\*:

- La música d'òpera és música clàssica especial per l'òpera en si i té diferents tipus/estils classificats com: òpera clàssica, òpera seria (tragèdia/lírica) – (estil època barroca), òpera buffa (còmica d'estil italià del segle XVIII) o Opereta (joc divertit i cantat). La lletra de les cançons poden ser en diferents idiomes.

- Es permet l'ús de tots aquests estils de música d'òpera, la part predominant haurà de ser d'òpera clàssica, ni que es permetran arranjaments diversos d'òpera sempre que o superin el 50% de la totalitat de la música (rock, contemporani, recent, moderna, etc.)

**Per a les categories Menors**, el tema musical que s'ha assignat des de l'IFAGG per als anys de competició 2024 i 2025 és \*MÚSICA DE CARÀCTER ÈTNIC-FOLKLÒRIC\*:

- Aquest tipus de música, inclou música de dansa folklòrica tradicional, contemporània, i altre tipus de música que inclogui organització cultural, com per exemple:

Música africana, celta, oriental, reggae, afrocubana i d'altres.

L'entrada de l'equip a pista per a la posició inicial no podrà estar acompanyada de música però si estan permesos els moviments addicionals, sense que aquests endarrereixin en gran mesura la col·locació dels/e les mateixes a la pista, sent un total de 8" els permesos per a la mateixa.

El temps de l'exercici començarà a comptar a partir del primer moviment de una, varies o totes les gimnastes del grup, després de que aquest hagi fet la seva posició inicial a l'àrea de competició. El temps del exercici començarà tant si és amb o sense acompanyament musical. L'exercici acabarà quan tots/es els/les gimnastes queden totalment immòbils.

Només seran permesos tres segons de més al finalitzar l'exercici, segons els temps marcats per a cada categoria. En cas de no respectar-se, s'aplicarà la penalització marcada a la normativa.

## **7. PISTA DE COMPETICIÓ**

Les mides de l'àrea de competició son: 13X13 metres, incloent les línies limítrofes. L'exercici s'ha de realitzar en la seva totalitat a l'àrea o pista de competició.

## **8. INDUMENTÀRIA**

La vestimenta de les gimnastes es compon d'un maillot o malla. Ha d'adaptar-se a l'estètica i l'esperit d'aquest esport de competició. Ha d'estar en concordança amb la composició escollida, sent penalitzat si estigues fora de la mateixa. El maillot no ha de ser transparent, a excepció de les zona de braços, escot o esquena. L'escot del maillot als malucs no ha de sobrepassar el plec de les engonals.

El maillot pot presentar petites decoracions com cintes, pedretes, lluentors i/o rosetons.

Els maillots han de ser idèntics per totes les gimnastes del grup (material, color i estil). De totes maneres, estan permeses certes diferències degut el tall, si el maillot està realitzat amb un material estampat.

En el cas de que l'equip inclogui gimnastes masculins, la vestimenta d'aquests ha de ser el més semblant als maillots de les gimnastes. Tot i així, es permeten petites diferències com que les gimnastes portin faldilles i els gimnastes pantaló. L'ús de mitges està permès.

Els/les gimnastes poden realitzar els seus exercicis amb punteres o sense res.

Les decoracions relatives al cabell, maquillatge i mitges formen part del maillot de la competició. Les joies de tot tipus i pírcings, els qual poder ser un perill per la seguretat dels/de les gimnastes no estan autoritzats.

Els barrets o qualsevol altre tipus d barrets no estan permesos.

La vestimenta no ha d'impedir realitzar moviments i poder valorar correctament l'execució.

El maillot de competició no ha de presentar cap tipus d'agressió o al·lusió religiosa, nacional o política.

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