



GIMNÀSTICA ARTÍSTICA ADULTS - 2025

1. NORMES GENERALS

1.1. La competició es desenvoluparà obligatòriament per les prescripcions de la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica vigent.

1.2. Tots/es els/les participants a l'activitat hauran de conèixer i complir la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica.

1.3. Per damunt d'aquesta normativa tècnica preval la normativa general de competicions de la FCG i el reglament 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 a la mateixa categoria, es denominaran A, B, C...

2.3. Podran participar gimnastes i practicants que compleixin les edats establertes i que estiguin en possessió de llicència de la FCG.

2.4. En Categoria 1 no podran participar els/les gimnastes que hagin participat a Escolar (GAF), Promoció (GAM), Base i Via Olímpica (GAM i GAF) durant la temporada 2023.

2.5. Els/les esportistes no podran passar d'una temporada a l'altra de la Categoria 2 (gimnastes valents/es) a la Categoria 1 (ex gimnastes veterans/es).

2.6. La inscripció a la competició de la FCG s'haurà de fer dintre dels terminis establerts al calendari de competicions, independentment de que estigui designada la seu.

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

3. LLICÈNCIES, ACREDITACIONS i TITULACIONS

3.1. Tots/es els/les gimnastes i participants hauran d'estar en possessió, com a mínim, 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. Podran participar 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. Els/les entrenadors/es inscrits/es per les entitats hauran d'estar en possessió de la titulació de primer nivell de tècnic/a.

3.4. 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 gimnastes i participants inscrits. Si no pot estar, haurà de ser substituït per un altre tècnic/a amb la titulació suficient, essent comunicat amb anterioritat a l'inici de la competició (màxim 2 dies abans).

3.5. 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/ses de GAF/GAM.

4. ACTIVITAT

Es farà una competició a l'any (preferiblement a l'abril/maig).

La competició serà en format individual per la Categoria 1 i d'equips per la Categoria 2. Els equips podran ser femenins, masculins o mixtos; i estaran formats de 4 a 8 participants per equip.

Es permetrà la cessió de gimnastes o participants d'altres clubs per formar equip, seguint la normativa establerta a tal efecte a l'article 18 del reglament de llicències.

Reglamentació

Serà d'aplicació allò que figura en la descripció tècnica de les categories (requisits tècnics), 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.

A totes les categories i aparells està permesa la presència de l'entrenador/a per vigilar sense obstaculitzar la visió de les jutges/jutgesses.

Material

Els/les gimnastes, els/les entrenadors/res 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.

Es permetrà la utilització de matalassos suplementaris de 20cms.

Músiques

Les músiques pes exercicis de terra 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 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 d'iniciar la competició.

Vestimenta

Els/les participants podran portar el vestuari específic de gimnàstica (maillot, pantalons llargs i curts) o malles, pantaló d'esports i samarreta del club (sempre roba esportiva).

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.

TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES

5. CATEGORIES I EDATS

CATEGORIA 1 INDIVIDUALS EXGIMNASTES VETERANS	CATEGORIA 2 EQUIPS “GIMNASTES VALENTS”
A partir de 18 anys 2007 en endavant	A partir de 18 anys 2000 en endavant

- CATEGORIA 2 – practicants que s'han iniciat a la gimnàstica en l'edat adulta, que venen d'altres esports, que comencen de “zero”, que mai han competit com gimnastes a competicions de la FCG i/o a de la RFEG.

6. CATEGORIA 1 - INDIVIDUAL

Hi haurà classificació individual de GAM i classificació individual de GAF

Els/les gimnastes podran sortir als aparells que vulguin; no serà obligatori sortir a tots els aparells de cada modalitat:

- GAF – com a mínim 3 aparells.
- GAM – com a mínim 4 aparells.

VALORACIÓ

Cada exercici estarà valorat a partir de 10:00 (EXECUCIÓ) i s'hi li sumaran les bonificacions que li corresponguin a cada categoria.

CLASSIFICACIÓ

GAF – es sumaran les 3 millors notes dels aparells realitzats.

GAM – es sumaran les 4 millors notes dels aparells realitzats.

PREMIS

Es donarà premi als 3 primers classificats/des de cada modalitat per la suma de les 3 millors notes en la disciplina de GAF, i la suma de les 4 millors notes en la disciplina de GAM.

7. CATEGORIA 2 - EQUIPS

Els equips estaran formats de 4 a 8 participants: femenins, masculins o mixtes. Si es mixt el numero de participants d'un gènere es il·limitat fins a un màxim de 7.

Cada participant podrà escollir aparell o aparells. Els/les gimnastes hauran de participar en els aparells de la seva disciplina (GAM o GAF).

Un mateix equip podrà realitzar un màxim de 3 exercicis al mateix aparell, tenint en compte que salt i terra es considera el mateix aparell per GAF i GAM.

Un equip podrà realitzar un màxim de 12 exercicis, en un mínim de 4 aparells.

L'ordre de pas dels participants serà aleatori.

VALORACIÓ

Cada exercici estarà valorat a partir de 10:00 (EXECUCIÓ) i s'hi li sumaran les bonificacions que li corresponguin a cada categoria.

CLASSIFICACIÓ

Dels 8 aparells: terra, arcs, anelles, salt, paral·leles, barra fixa, paral·leles asimètriques i barra d'equilibris, s'han d'entrar notes MÍNIM a 4 aparells.

La classificació s'obtindrà de la suma total de les notes de tots els exercicis realitzats per l'equip (mínim la suma de 4 notes i màxim la suma de 12 notes).

PREMIS

Es donarà Trofeu als 3 primers equips.



REQUISITS TÈCNICS CATEGORÍA 1 - INDIVIDUAL

TERRA	ARCS	ANELLES	SALT
Exercici amb o sense música, amb veu o no. Elements del CODI FIG	Elements del CODI	Elements del CODI	1 salt del CODI FIG
<u>Bonificacions</u> 2 mortals diferents + 0,4 Mortal amb gir 360° +0,4 Doble mortal +0,4	<u>Bonificacions</u> Sortida per vertical +0,4	<u>Bonificacions</u> Element C +0,4	<u>Bonificacions</u> Salt amb mortal al 2n vol + 0.4

PARAL.LELES GAM	BARRA FIXA	PARAL.LELES GAF	BARRA EQUILIBRIS
Elements del CODI	Elements del CODI	Elements del CODI	Elements del CODI
<u>Bonificacions</u>	<u>Bonificacions</u>	<u>Bonificacions</u> Exercici sencer elements Codi +0.5	<u>Bonificacions</u> Series gimnàstiques o mixtes + 0.2 c/u Sèrie acro + 0.4 c/u

A cada aparell s'hauran de realitzar un mínim de 6 elements i màxim de 8.
Els elements hauran de ser del Codi FIG
Menys de 6 elements – menys 1 punt



REQUISITS TÈCNICS CATEGORÍA 2 - EQUIPS

A cada aparell s'hauran de realitzar un mínim de 5 elements i màxim de 8.

TERRA	ARCS	ANELLES	SALT
<p>Exercici amb o sense música, amb veu o no.</p> <p>Elements del CODI FIG o no (tombarelles, rodes...)</p>	<p>Elements del CODI o no (Vols, Tisores)</p>	<p>Elements del CODI o no (Vols)</p>	<p>1 salt del CODI FIG o no (exterior, interior).</p> <p>Possibilitat de saltar amb: minitramp, 1 trampolí o doble trampolí (mida salt 1.25 o 1.35 a escollir)</p>
<p><u>Bonificacions</u></p> <p>Sèrie acrobàtica amb un element sense mans (mortal) +0.4</p>	<p><u>Bonificacions</u></p>	<p><u>Bonificacions</u></p>	<p><u>Bonificacions</u></p> <p><u>Salt amb trampolí simple (no doble) +0.2</u></p> <p><u>Salt amb mortal al segon vol +0.4</u></p>

PARAL.LELES GAM	BARRA FIXA	PARAL.LELES GAF	BARRA EQUILIBRIS
<p>Elements del CODI o no (Vols)</p>	<p>Elements del CODI o no (Vols)</p>	<p>Elements del CODI o no (Vols, posicions...)</p> <p>Es permet passar de la BI a la BS amb "peu peu" i compta com a element.</p>	<p>Elements del CODI FIG</p>
<p><u>Bonificacions</u></p>	<p><u>Bonificacions</u></p>	<p><u>Bonificacions</u></p>	<p><u>Bonificacions</u></p> <p>Series gimnàstiques o mixtes + 0.2 c/u</p>

ELEMENTS PERMESOS QUE NO ESTAN AL CODI:

ELEMENTS GIMNASTICS A BARRA I TERRA:

- Tots els salts gimnàstics simples i amb mig gir (per exemple, salt a munt a barra, agrupat a terra i a barra) – valor A
- A barra els equilibris (passé, àngels o en qualsevol posició) - valor A
- A barra mig gir en passé - valor A

PARALLELES GAF - es permeten com a elements tot tipus de voltes (també la volta amb les cames fent tisora a la banda) i les sortides sense element que no penalitzin (per exemple: vol a deixar anar la banda darrera)

UTILITZACIO DELS APARELLS

- Està permès l'ús de funda a barra d'equilibri (sense penalització).
- Opció a fer l'exercici a barra baixa: en aquest cas la Nota E serà a partir de 7 punts.
- Es poden fer servir màrfegues supletòries a les sortides dels aparells en general i a les sèries de terra, sense penalització.
- En tots els aparells està permès la vigilància de l'entrenador/a (i no només a paral·leles o barra fixa), sense penalització dels 0.5 punts prioritzant la seguretat del/la gimnasta.