



NORMATIVA TÈCNICA



GIMNÀSTICA RÍTMICA



INDEX

• Índex	Pàg. 2
• Calendari	Pàg. 3
• Categories convocades a Fase Comarcal	Pàg. 3
• Inscripcions a Jornades Comarcals	Pàg. 4
• Sistema de classificació a Fase Comarcal	Pàg. 4
• Sistema de classificació integrat “Targeta Verda”	Pàg. 7
• Normes de competició a Fase Comarcal	Pàg. 7
• Tutorial inscripcions a jornades	Pàg. 29
• Tutorial We Transfer	Pàg. 32
• Manifest de Valors Als Esports Individuals	Pàg. 33
• Hàbits Saludables	Pàg. 34
• Protocòl d’actuació en cas d’accident	Pàg. 37
• Documentació	Pàg. 38
• Organitzadors	Pàg. 38
• Aspectes Jurídics i Esportius	Pàg. 38
• Altres disposicions	Pàg. 38

FASE COMARCAL

- 1^a Jornada: Dissabte 27 gener 2024 (Cornellà Ll.) P5, Benj. i Alv.
- 2^a Jornada: Dissabte 17 febrer 2024 (Viladecans) Prebj, Inf, Cad, Juv i Sènior.
- 3^a Jornada: Dissabte 24 febrer 2024 (St. Feliu Ll.) P5, Benj. i Alv.
- 4^a Jornada: Dissabte 16 de març 2024 (El Prat Ll.) Prebj, Inf, Cad, Juv i Sènior.
- 1^a Jornada Conjunts: Dissabte 6 d'abril 2024 (El Prat Ll.) Totes les categories.
- 2^a Jornada Conjunts: Dissabte 20 d' abril 2024 (St. Feliu Ll.) Totes les categories.



CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Ed. Infantil	Pre-Benjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Els anys de cada una de les categories es defineixen a la Normativa Comarcal del CEBLLOB.

Els/les esportistes nascuts/des a l'any 2018 (categoria Promesa- Educació Infantil P5) podran participar a les jornades comarcals en format d'exhibició (sense puntuacions ni resultats). Els exercicis i integrants per a aquesta categoria seran els mateixos que a la categoria prebenjamina.

A la modalitat de conjunts si una gimnasta és de P5 i la resta és de la categoria prebenjamina, aquest conjunt sortirà a pista en format d'exhibició.

La participació està oberta a tothom.

La llicència escolar s'estén des l'1 de setembre de 2023 al 31 d'agost de 2024. Si durant aquest període es posseeix de llicència federativa, es considerarà gimnasta federat a tots els efectes durant tot el curs escolar.

Tots/es els/les gimnastes participaran a la categoria que els correspon per any de naixement, amb les excepcions següents:



- La participació d'esportistes en una categoria immediatament superior, prèvia presentació al Comitè Organitzador del document d'autorització per a participar en una categoria superior a la modalitat que correspongui sempre i quan sigui per formar un conjunt.
- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució.



INSCRIPCIONS A JORNADES COMARCALS

- Les inscripcions s'hauran de tramitar on-line, a través de Playoff (tutorial pàgina 29).
- El període d'inscripció comença 15 dies abans de la jornada i finalitza el **dilluns** anterior a aquesta.
- Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@ceblllob.cat) via **We Transfer** (www.wetransfer.com) les músiques en format mp3 de totes les participants indicant (NOM I COGNOM, ESCOLA o ENTITAT/ CATEGORIA i NIVELL). Tot i així el dia de la jornada s'haurà de portar una còpia de seguretat de cada actuació.
- Per temes organitzatius un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions.

Les inscripcions s'hauran de realitzar depenent dels nivells i categories convocades a cada jornada.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE COMARCAL

A cada jornada es realitzaran quatre classificacions per categoria i nivell:

- **Nivell A, Nivell B, Nivell C i Nivell Open (INDIVIDUAL).**
- **Nivell A, Nivell B, Nivell C, Nivell Open, D/T/Q. (CONJUNTS).**



- **Classificació individual:** Segons la puntuació atorgada a la gimnasta per part del jurat.
- **Classificació conjunts:** Segons la puntuació atorgada al conjunt per part del jurat.
(un conjunt amb una gimnasta federada classificarà al Nivell Open o Nivell Obert si compleix amb els requisits marcats per aquest nivell).

En cas d'empat la nota que desempata és la nota faltes tècniques. Guanya la gimnasta que tingui MENYS penalització.

Si aquesta nota és igual desempatarà la nota d'execució (suma de E + A). Guanya la gimnasta que tingui la nota MÉS alta.

Si aquestes dos notes són iguals, hi haurà empat.

NIVELL A:

Exclusiu per a gimnastes sense llicència federativa.

Obligada participació als/ a les gimnastes que hagin quedat com a 1a Classificada de la Fase Nacional dels JEEC com a Nivell A, en la temporada anterior. Si el/la gimnasta puja a aquest Nivell, romandrà en aquest durant tota la temporada . No obstant, pot tornar a baixar al Nivell B, al següent any, sempre i quan aquesta, no hagi arribat a la Final Nacional en la temporada anterior.

Al Nivell A, es pot pujar lliurement, si així ho considera l'entrenadora. Un cop en ell, s'acull als criteris de descens (no passar a la Final Nacional dels JEEC) per tornar al Nivell B.

Obligada participació als conjunts que a la temporada anterior, hagin quedat en 1a posició a la Final Nacional del Nivell A, sempre hi quan hi hagin 3 o més gimnastes del conjunt.

Una gimnasta individual A NO POT PARTICIPAR a:

- Nivell B Conjunt / Individual.
- Nivell C Conjunt / Individual.
- D/T/Q.

Una gimnasta de Conjunt A NO POT PARTICIPAR a:

- Nivell B Conjunt / Individual.
- Nivell C INDIVIDUAL I CONJUNT.
- D/T/Q.



NIVELL B:

Exclusiu per a gimnastes sense llicència federativa.

Si a la Final Territorial. dels JEEC, de la temporada anterior, el/la gimnasta que quedi en primera posició, **promocionarà al Nivell A** independentment de si canvia de categoria o no.

El 1r conjunt classificat, de la Final Territorial dels JEEC de la temporada anterior, promocionarà al Nivell A independentment de si canvia de categoria o no (sempre i quan es mantinguin 3 o més gimnastes del conjunt).

Una gimnasta individual B NO POT PARTICIPAR a:

- Nivell C Individual / Conjunt.
- Només 1 gimnasta individual podrà participar amb un conjunt de Nivell A amb la seva categoria.
- D/T/Q (**podran participar a nivell comarcal, però perdran els drets de classificació a la Final dels JEEC**).

Una gimnasta de Conjunt B NO POT PARTICIPAR a:

- Nivell A INDIVIDUAL / CONJUNT
- Nivell C INDIVIDUAL / CONJUNT
- D/T/Q

Els/les gimnastes que siguin **prebenjamí de primer any, es consideraran tots/es els/les gimnastes en Nivell B. Els/les gimnastes **prebenjamí de segon any**, podran escollir si van al nivell A o B.*

Fer una petició per escrit al Consell Esportiu corresponent, explicant els motius pels quals es vol baixar. Aquest, es resoldrà en un termini de 10 dies.

NIVELL C:

Per poder baixar al nivell C, s'ha de fer una petició per escrit al Consell Esportiu corresponent, explicant els motius pels quals es vol baixar. Aquest, es resoldrà en un termini de 10 dies.

Una gimnasta individual C NO POT PARTICIPAR a:

- Nivell A Individual / Conjunt.
- Nivell B Individual / Conjunt
- D/T/Q (**podran participar a nivell comarcal, però perdran els drets de classificació a la Final dels JEEC**).



Una gimnasta de Conjunt C NO POT PARTICIPAR a:

- Nivell A Individual / Conjunt.
- Nivell B Individual / Conjunt.
- D/T/Q.

NIVELL OPEN:

Exclusiu per a gimnastes amb llicència federativa independentment del nivell que tinguin. Els exercicis i aparells seran els mateixos que al Nivell A de la seva categoria.

DUOS, TRIOS I QUARTETS:

Nivell únic per a cada categoria. Es durà a terme en modalitat de Mans Lliures per a les categories petites i aparell per a les categories Cadet i Juvenil.

En aquestes modalitats de D/T/ Q **NO** poden participar gimnastes que durant el mateix curs estiguin participant com individual o en un conjunt **en qualsevol dels nivells**.

A nivell comarcal un/a gimnasta que hagi participat a nivell individual podrà participar en un D/T/Q, però aquest perdrà el dret de classificació a la Final dels JEEC.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ INTEGRAT "LA TARGEta VERDA

La targeta verda és un element que els/les tut@rs de joc utilitzaran per reconèixer les accions positives més destacades que es donin durant la competició i reforçar d'aquesta manera el bon comportament dels/de les esportistes.

Aquesta targeta s'atorgarà després de cada actuació sempre i quan els esportistes **superin satisfactòriament com a mínim 3 dels següents ítems:**

- Esforç de l'esportista
- Actitud positiva durant l'execució
- Respecte als tut@rs de joc, entrenador/a, resta esportistes, públic i material.
- Salutació final després de l'execució de l'exercici.

Per tant, si els/les esportistes aconseguen complir amb 3 ó 4 dels ítems anteriors, rebran la targeta verda en acabar el seu exercici fet que es traduirà en la **suma d'un punt extra a cada aparell a la nota atorgada pels tutors/es de joc.**



NORMES DE COMPETICIÓ A FASE COMARCAL

1.- EXERCICIS DE COMPETICIÓ



Competició individual

De prebenjamí a aleví la competició serà única, és a dir les classificacions es faran sense distinció de gènere. A les categories infantil a juvenil les classificacions es faran per distinció de gènere (masculí i femení).

Competició conjunts





















De prebenjamí a aleví la competició serà única, és a dir les classificacions es faran sense distinció de gènere. A les categories infantil a juvenil les classificacions es faran per distinció de gènere (masculí i femení).

En competició de conjunts tots/es els/les gimnastes inscrites a un conjunt hauran de participar com a mínim a una de les jornades convocades. La classificació final de la modalitat conjunts sortirà d'aquells grups que respectin aquests requisits.








En situacions de causa major, s'haurà de fer arribar al Consell Esportiu una justificació per l' incompliment d'aquest punt.

2.- PROGRESSIÓ APARELLS

INDIVIDUAL A

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PREBENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
BENJAMI				
ALEVI				
INFANTIL				
CADET				
JUVENIL				

INDIVIDUAL B

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PREBENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
BENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
ALEVI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
INFANTIL	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
CADET				
JUVENIL				



INDIVIDUAL C

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PREBENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
BENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
ALEVI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
INFANTIL	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
CADET	U	○	●	🔪
JUVENIL	U	○	●	🔪

CONJUNTS A

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PREBENJAMI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
BENJAMI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
ALEVI	5 ○	5 ●	10 🔪	5 U
INFANTIL	10 🔪	5 U	5 ○	5 ●
CADET- JUVENIL	5 🏏	10 🔪	5 ●	5 🏏

CONJUNTS B

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PREBENJAMI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
BENJAMI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
ALEVI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
INFANTIL	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
CADET - JUVENIL	5 ○	5 ●	10 🔪	5 🏏

CONJUNTS C

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PREBENJAMI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
BENJAMI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
ALEVI	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
INFANTIL	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures	5 Mans Lliures
CADET – JUVENIL	5 	5 	5 	10 

DUOS/TRIOS/QUARTETS

	2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
PREBENJAMI	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures
BENJAMI	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures
ALEVI	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures
INFANTIL	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures	2/3/4 Mans Lliures
CADET – JUVENIL	2/3/4 	2/3/4 	2/3/4 	4/6/8 

3.- DIMENSIONS DEL PRACTICABLE

- **13 x 13 metres en totes les categories.**

4.- MÚSICA

- Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un **llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta (sirenes, motors....). Es penalitzarà amb 0'50 la música no reglamentaria.
- La música, ha de contribuir a enaltir la bellesa del moviment corporal i que tinguin harmonia amb l'estil / idea-guia del tema musical de forma suggerent.
- L'elecció de la música segons sexe i categoria és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.
- Si durant la competició, la música no funciona correctament o la música és incorrecta, el/la gimnasta, conjunt o D/T/Q, han d'aturar l'exercici immediatament sortir del practicable, esperar a que li donin entrada i reiniciar l'exercici amb la música correcta. **NO S'ACCEPTARAN** protestes després de l'exercici. El/la tutor/a



de joc coordinadora ha de comprovar la causa a megafonia i podrà dir-li a l'entrenador/a que es dirigeixi a ella per parlar:

- Si el problema forma part de la megafonia, i es pot resoldre, el/la gimnasta, conjunt o D/T/Q pot repetir l'exercici.
- Si la causa és una altra, l'entrenador/a haurà de portar una nova gravació en cd i/o USB.
- Temps d'exercici: **Penalització de 0'05 si la música excedeix o falta temps.**
- Si es realitza tot l'exercici amb errors de la música: **Un exercici sense musica en la seva totalitat no serà avaluat**

	PREBENJAMI	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET	JUVENIL SENIOR
Individual A	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30
Individual B	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30
Individual C	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30
Individual Obert	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30
Conjunts A	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15 -2:30	2:15-2:30
Conjunts B	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
Conjunts C	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
Conjunts Obert	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
Duos/Trios/ Quartets	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00

5.- GIMNASTES

- Si un/a gimnasta individual o un conjunt no realitza l'exercici en la seva totalitat, perquè fa una parada perquè no se'n recorda de l'exercici, ho penalitzarà la Tutora de Joc de **dificultat corporal (D1)**:

-0.50	OBLIT DE L'EXERCICI >15"
	-Exercici no realitzat íntegrament a causa d'una parada de la gimnasta durant l'exercici per oblit =< 15", rebrà les penalitzacions del Jurat d'Artístic corresponents...
	-Si para més de 15" o abandona el tapís: Dificultat avalua. Nota d'artístic= 0, nota d'execució=0

Nota: Si durant l'exercici un/a gimnasta individual o de conjunt es lesiona o té nàusees o vòmits (qualsevol causa que produeixi patiment al/la gimnasta), no es valorarà l'exercici.



Excepció: en conjunts es permetrà un/a gimnasta substituït/a (sempre i quan estigui inscrit/a en aquell conjunt amb anterioritat). Si el/la gimnasta lesionat/da surt immediatament i entra el/ la de substitució, el conjunt serà avaluat i el/la tutor/a de joc coordinador/a penalitzarà únicament per sortida de gimnasta (0'30) i entrada de gimnasta de substitució (0'50), més la penalització del tutor/a de joc d'execució (pèrdues de ritme, formacions, dificultats que es puguin perdre,...)

***Excepció amb els/les gimnastes Prebenjamins/es segons siguin les circumstàncies, els tutors de joc decidiran.**

A D/T/Q no hi ha cap gimnasta de reserva. En cas que 1 gimnasta d'un trio o quartet esdevingui baixa, aquest grup podrà continuar classificant-se participant en duo o trio. En cap cas, si 1 gimnasta d'un duo esdevé baixa, no pot tenir reserva ni participar la gimnasta que participa com a individual.

6.- VESTUARI

Els mallots, han de contribuir a enaltir la bellesa del moviment corporal i que tinguin harmonia amb l'estil / idea-guia del tema musical de forma suggerent. No hi ha necessitat de dissenys extremadament explícits, tipus disfressa de Carnaval, ni de transformismes (alteracions del disseny durant l'exercici) o efectismes tecnològics (llums led, etc.). Tot això sens dubte desvirtua el caràcter esportiu de la gimnàstica rítmica.

Tots els enunciats (escrits), transformismes, incorporar llums o elements similars i l'efecte de disfressa estan totalment prohibits.

No han d'arribar a ser una distracció per als jutges.

Amb el mateix esperit, cal recordar que el pentinat i maquillatge han de ser sobris. *(Veure les novetats al Codi de puntuació).*

a) Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- Les malles llargues, segons Codi de puntuació

b) Indumentària conjunts mixtos:

- Si les noies porten faldilla, els nois poden portar pantaló curt, sempre que es respecti el model general (mateix teixit, detalls,...) i la part de dalt igual.



7.- DISCIPLINA

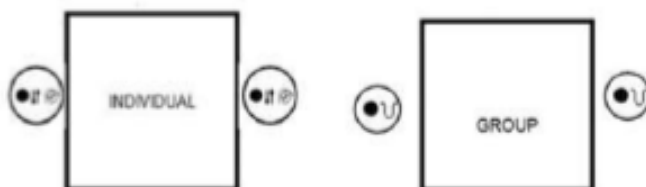
0'50 punts de penalització:

- Els/les entrenadors/es no poden apropar-se a la taula dels /les tutors/es de joc durant la competició, ni a megafonia sense ser cridada, ni preparar als/les gimnastes (maquillatge, pentinats...) a la zona de competició.
- Als conjunts, el o la gimnasta de substitució, ha d'estar posicionat al costat de l'entrenador/a.
- A la zona de competició sols pots estar els/les gimnastes, entrenadors/es i delegats/des. Els acompanyants i familiars, han d'estar a les graderies.
- Els/les participants no poden mastegar xiclet durant la seva actuació.
- Durant l'exercici, els/les gimnastes no poden realitzar moviments antiestètics no propis de l'ètica esportiva i/o edat.

8.- APARELLS DE SUBSTITUCIÓ

0'50 punts de penalització en cas de no complir les següents normes:

- Està autoritzat la col·locació d'un aparell de substitució (o un joc, un aparell de cada, però junts a cada cantó en el cas d'aparells mixtos) en dos de les quatre bandes del tapis.



- Els aparells de substitució, s'han de posar al mig de qualsevol dels laterals del tapis. Mai a la línia davant dels/les tutors/es de joc.
- Cada gimnasta o conjunt és responsable de retirar els seus aparells de substitució abans de la sortida del/s següent/s participant/s.

9.- EXECUCIÓ

Es puntua segons el Codi Fig en vigor. La nota de partida son 15 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Execució, complimentaran les fitxes d'execució, amb les Faltes Tècniques, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

10.- ARTÍSTIC

Es puntua segons el Codi Fig en vigor. La nota de partida son 10 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Artístic, complimentaran les fitxes d'artístic, amb les

Faltes, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

Mínim 2 Combinacions de Passos de Dansa (veure requisits Codi de puntuació).

Veure exigències de Composició (músiques no autoritzades, nº Canvis Dinàmics, nº Efectes corporals i d'aparell, varietat de Llançaments/Recuperacions, Treball Col·lectiu...).

CONSTRUCCIONS CORPORALS: Principis i finals SENSE contacte d'una gimnasta amb el terra estan permesos.

IMPORTANT (Només per a PREBENJAMI, BENJAMI i ALEVI):

Element prohibit, posicions de peu en elevació, (penalització ARTÍSTIC): -0.30.

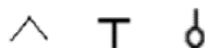
11.- DIFICULTAT

El/la tutor/a de joc de dificultat **DB1** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (nº de dificultats totals, Ones i Riscos). DE (conjunt).

El/la tutor/a de joc de dificultat **DA1** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (Totes les dificultats d'aparell (maestries), i els GRUPS TECNICS FONAMENTALS DE L'APARELL i DC (conjunt)

- **DIFICULTAT CORPORAL (DB)**

GRUPS DE DIFICULTATS CORPORALS



No s'exigeix el maneig amb la mà no dominant

- Grups Corporals: 1 de cada GC. En conjunts/D/T/Q, realitzats simultàniament o en molt ràpida successió.

No permeses les Dificultats Combinades. No seran avaluades ni com a dificultats aïllades ni com a dificultats combinades fins a la categoria aleví inclosa de nivell A.

NOTA 1: No es poden repetir de manera aïllada en diferents moments de l'exercici. La DB repetida valor 0 * excepte sèries de salts o girs.

NOTA 2: DB aïllada, si es repeteix després en un DE, la DB repetida no compta, però el DE sí.

NOTA 3 : una DB utilitzada durant un R no es pot repetir en un DE (la DB s'invalida però el DE compta).

NOTA 4: una DB aïllada no es pot repetir com a criteri DB a R (criteri DB no compta).

GC CONJUNT i D/T/Q: Per al comptatge, seran tingudes en compte les dificultats per ordre d'execució. Les tres primeres DB, els tres primers DE. La setena dificultat serà DB o DE per ordre d'execució (la resta de dificultats no tenen valor). Les DB que no han entrat al recompte, però compleixen els requisits per representar GC, es tenen en compte per a aquest aspecte, però no tenen valor.

DB MATEIXA FORMA:

- Relació tronco-cames-mans (MATEIXA CASELLA DE LA TAULA DE DIFICULTATS CODI).

SALTS MATEIXA FORMA:

- Impuls d'un o dos peus.



- Mateixa forma amb nombre de rotacions diferents durant el vol.

GIRS MATEIXA FORMA:

- Mateixa forma amb nombre de rotacions diferent.
- Cama de suport flexionada o estesa.
- Mateixes formes a dos girs fouette.

EQUILIBRIS MATEIXA FORMA:

- Mateixa forma amb i sense tour lent.
- Repetir una forma entre dos equilibris fouettes o entre un foute i un equilibri aïllat.
- Mateixa forma en planta i en punta.
- Cama de suport flexionada o estesa.

Si s'executa una DB amb element tècnic d'aparell realitzat de manera idèntica, la segona DB no serà avaluada (excepte sèries de salts o girs iguals).

CONJUNT I D/T/Q – DIFICULTATS INTERCANVI – DE

DE: màxim valor AVALUAT : 0.40 (es pot executar més valor i no hi ha penalització).

- Valor base DE: 0,20. Per comptar el valor base: obligatori llançament alt (mínim 2 vegades l'alçada de la gimnasta de peu) o llarg (**mínim 6 metres**).
- Criteri llançament amb distància 6 metres + alçada > 2 vegades l'alçada de la gimnasta: +0,20.
- Resta de criteris: +0,10.

Exemple: DE amb alçada i distància 6 m. = 0,40.

NOTA: per a conjunts de corda, es comptaran màxim dos DE amb els caps nuats en ordre cronològic (els DE fora d'aquesta norma, no seran validats).

ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ – R

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

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 R-ml 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 R-ml.

Exercicis amb aparell

Es permeten R d'una única rotació amb un valor de 0.10 (a partir d'ara Rr) en les categories de Prebenjamí a Infantil inclosa i en les categories Cadet – Juvenil i Sènior B i C.

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.



NOTA: per a individual de corda, es comptarà màxim un R amb els caps nuats (els R fora d'aquesta norma, no seran validats).

El R no és vàlid quan només es recupera un cap.

CONJUNT i D/T/Q: Totes gimnastes han de fer els mateixos elements de risc i amb la mateixa direcció o amb subgrups amb direccions diferents, veure Codi

REPETICIÓ DE ROTACIONS CORPORALS A "R"

Cada GRUP d'elements pre-acrobàtics o de rotacions verticals, es pot fer servir 1 COP ÚNICAMENT en R, ja sigui aïllat o en sèrie, o repetit en qualsevol ordre dins d'un mateix R. Si un grup es repeteix en una altra R (independentment de l'ús d'una variació diferent), aquesta R no serà vàlida. Vegeu apartat 4.3. del Codi. Les DB de 0,10 poden incloure's al grup de rotacions verticals (**no vàlid per a R1**).

Es penalitzen les pre-acrobàcies realitzades amb tècniques perilloses (per exemple, recepció perillosa colpejant fortament una part del cos, es considera pèrdua d'equilibri amb caiguda de gimnasta).

ONES

Requisits:

- Mínim 2 o segons exigència per categoria.
- En conjunt i D/T/Q, simultànies o en successió molt ràpida o alhora en subgrups).
- **Ona total del cos** (te que participar tot el cos en el moviment ondulant, però no te que realitzar-se grans extensions de tronc per a ser validades, tot el contrari, en la majoria de les vegades, solen restar continuïtat a la propagació de l'ona. Poden ser de dificultat o no.
- En el terra, de peu, de terra a dalt i de dalt a terra Però NO nomes de genolls.
- Si l'ona no és vàlida però es detecta la intenció de ser executada com a total, no es penalitzarà la manca de la mateixa.

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES UCEC: NIVELLS C (Totes les categories) i B (Categories Prebenjamí, Benjamí i Aleví) INDIVIDUAL – CONJUNTS - D/T/Q

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

- **DIFICULTATS UCEC**

Aquestes dificultats han de tenir la forma definida i mantinguda, coordinades amb un element dels GF/OG, tant en individual com en conjunt (a l'igual que les dificultats pròpies del codi de Puntuació UCEC). VALOR: 0.10.

Objectiu: progressió i correcció postural i/o major varietat d'elements de dificultat corporal que puguin ser fàcilment executats per gimnastes amb menys condició física o condicions d'entrenament inferiors. Promoure l'ús de certes dificultats per a fer la progressió a nivell escolar.

Dificultats no autoritzades (penalització 0.50 per cada dificultat no autoritzada, independentment de si es valida o no).

Per a tots els nivells i categories, 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 al nivell A, 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. No es poden utilitzar les específiques.

Per al nivell B no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.10. No es poden utilitzar les específiques, excepte per a les categories prebenjamí, benjamí i aleví.

Per al nivell C, només es poden utilitzar les dificultats del quadre UCEC

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

CATEGORIA	NIVELL	ELEMENT
PRE BENJAMÍ	Tots els nivells	<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	Tots els nivells	<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	Tots els nivells	<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.

12.- DIFICULTAT D'APARELL DA

MAESTRIES – INDIVIDUAL

El nombre màxim autoritzat de dificultats d'aparell serà:

- Nivell A 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 B: mínim 1 i màxim 8 dificultats d'aparell en les categories Cadet i Juvenil aleví i infantil i mínim 1, avaluades per ordre cronològic independentment de si han estat o no validades. Sense penalització per dificultat d'aparell suplementària.

Individual amb Aparell,

Amb 1 base i 2 criteris o mes

Amb 2 bases i 1 criteris o mes segons Codi.

- **No han de complir el requisit 'extraordinari'**

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.

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

Les dificultats d'aparell NO seran vàlides en els casos 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

CONJUNT – D/T/Q – MANS LLIURES – D. 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	<p>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.</p> <p>La relació pot realitzar-se de forma conjunta o per sub grups.</p> <p>Aquest tipus de col·laboració inclou relacions realitzades amb un mínim de 3 accions idèntiques amb relacions corporals, realitzades de forma successiva.</p> <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	<p>Col·laboracions amb rotació corporal.</p> <p>Si més d'una gimnasta realitza la rotació, aquestes han de ser idèntiques.</p> <p>És possible realitzar la rotació amb o sense ajuda de les/els companyes/companys, amb pas per sota, per damunt o a través.</p> <p>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).</p>	0.10 0.20 0.10
CL	<p>És un tipus específic de col·laboració dels exercicis de conjunt, que es realitza elevant y subjectant a el/la gimnasta.</p> <p>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).</p>	0.20

*És possible realitzar col·laboracions en subgrups sense connexió (codi FIG), sempre que els dos subgrups realitzin idèntics moviments o el mateix tipus de moviment (rotació, pas,...) entre els dos subgrups (a la vegada que compleixen la definició de la col·laboració principal). Si no, els subgrups han d'estar connectats.



COL-LABORACIONS CONJUNTS AMB APARELL:

Valors del codi de puntuació i criteris addicionals de la temporada en curs.

ELEMENTS PROHIBITS DE COL-LABORACIÓ:

Penalització pels Tutors/es de Joc d'Execució (E): **0'30 punts** per cada element prohibit; la col·laboració no és vàlida.

- Les accions o posicions executades recolzant-se sobre un/a o varis/es gimnastes sense contacte amb el terra, mantingudes durant més de 4".
- Portar o arrossegar un/ gimnasta pel terra més de 2 passos.
- Caminar (amb més d'un recolzament) sobre un/a o varis/es gimnastes reunides.
- Formar piràmides

Important: - Un recolzament, significa que es fa en un sol temps. Inclús si hi ha varis punts de recolzament, en cas de que aquests recolzaments es produeixin a la vegada, es considera que l'element té un sol recolzament i és vàlid.

- Dos o més recolzaments, és a dir, recolzaments realitzats de manera consecutiva, no estan permesos. Ex: primer hi ha recolzament amb un peu, i després amb l'altre.

COL-LABORACIONS AMB ELEMENTS PROHIBITS O ERRORS D'EXECUCIÓ

S'aplica a les col·laboracions de conjunt de **MLL i aparell**. La Col·laboració quedaria anul·lada i l'execució aplica la penalització corresponent.

- Tota col·laboració realitzada amb un element prohibit serà anul·lada (a més de rebre la penalització corresponent). El mateix si es realitza una pre - acrobàcia amb tècnica no autoritzada (parada a la vertical).
- Immobilitat durant 4 segons, d'aparell o gimnasta.
- Caiguda d'aparell o gimnasta (pèrdua d'equilibri amb recolzament o caiguda total).
- Alteració greu de la coreografia per faltes d'execució de diverses gimnastes.

NOTA: En les col·laboracions de risc, quan es salta per sobre dels aparells aquests no poden estar estàtics a terra, mínim a l'altura del genoll.

13.- D.A. – ELEMENTS TÈCNICS DE L'APARELL

• INDIVIDUAL :

Elements Fonamentals Específics (1 de cada grup) + Fonamentals (1 de cada grup) = total, 4 Elements Tècnics Fonamentals de l'aparell: -0.30 per cada element absent – PENALITZACIÓ DE DIFICULTAT. Poden executar-se a: DB, S i ELEMENTS D'ENLLAÇ.

• **CONJUNTS i D/T/Q:** 1 Element Tècnic de cada Grup Fonamental Específic = total, 2 Elements Tècnics, 0.30 per cada element absent o no realitzat les 5 gimnastes o en molt ràpida successió- PENALITZACIÓ DE DIFICULTAT DA. Poden executar-se a: DB, DE, DC, S i ELEMENTS D'ENLLAÇ.

14.- ORIGINALITATS

No es valoraran les originalitats.

EXIGENCIES TEQUQUES

INDIVIDUAL

EDATS	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "A"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "B"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "C"
PRE BENJAMÍ	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 R-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 R-mll	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 R-mll
BENJAMÍ	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 Rr o R	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
ALEVÍ	Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 r o R	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
INFANTIL	Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 2 R	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
CADET JUVENIL	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 Rr o R	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 Rr

Les dificultats combinades només estan autoritzades al nivell A (de la categoria Infantil a Juvenil).

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 INDIVIDUAL

EDATS	DIFICULTAT D'APARELL	DIFICULTAT D'APARELL	DIFICULTAT D'APARELL
	Nivell A	Nivell B	Nivell C
PRE BENJAMÍ			
BENJAMÍ	Mínim 1 màxim 7 dificultats d'aparell		
ALEVÍ	Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell		
INFANTIL	Mínim 1 màxim 10 dificultats d'aparell		
JÚNIOR JUVENIL	Mínim 1 màxim 12 dificultats d'aparell	Mínim 1 màxim 8 dificultats d'aparell	Mínim 1 màxim 6 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.

CONJUNT – D/T/Q

EDATS	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "A"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "B"	DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "C"
PRE BENJAMÍ	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
BENJAMÍ	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 2 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
ALEVÍ	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
INFANTIL	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1R màxim	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 r-mll
CADET JUVENIL	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis Mínim 2 Ones de Cos 1R màxim	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 1 R o r Mínim 2 intercanvis	Màxim 5 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos Màxim 1 R o r Mínim 1 intercanvis

Nota:

Les dificultats combinades NO estan autoritzades per als Conjunts i D/T/Q

Les dificultats combinades no seran avaluades però si penalitzades (dificultat no autoritzada - 0.50).

Els D/T/Q SEGUIRAN LES EXIGENCIES TEQUQUES DEL NIVELL "B"

DIFICULTAT D'APARELL CONJUNT – D/T/Q

EDATS	DIFICULTAT COL.LABORACIO	DIFICULTAT COL.LABORACIO	DIFICULTAT COL.LABORACIO
	Nivell A	Nivell B	Nivell C
PRE BENJAMÍ	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 5 màxim 7 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 4 màxim 6 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 1 CC No autoritzat CL
BENJAMÍ	Mínim 6 màxim 9 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 5 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 4 màxim 7 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 1 CC No autoritzat CL
ALEVÍ	Mínim 6 màxim 10 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada No autoritzat CL	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL	Mínim 5 màxim 7 Mínim 2 C Mínim 1 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL
INFANTIL	Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim una C múltiple aïllada Màxim 1 CR amb múltiples Màxim 1 CL	Mínim 6 màxim 9 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC Màxim 1 CL	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 C Mínim 2 CR Mínim 2 CC No autoritzat CL
JÚNIOR JUVENIL	Mínim 6 màxim 12 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples Màxim 2 CL	Mínim 6 màxim 9 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada Màxim 2 CR amb múltiples Màxim 1 CL	Mínim 6 màxim 8 Mínim 2 CR Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple aïllada Màxim 1 CR amb múltiples No autoritzat CL

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 avaluades (només s'avaluaran les primeres col·laboracions presentades fins el nombre màxim establert per a cada nivell i categoria).



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 col·laboracions de les exigides: 0.30

Menys col·laboracions de cada tipus exigides: 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 DA

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'AVALUACIÓ 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'AVALUACIÓ DELS EXERCICIS DE CONJUNT

Es comptabilitzaran les dificultats corporals i d'intercanvi 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 2022-2024 i a la normativa de la UCEC.

PUNTUACIÓ TOTAL

En cas d'un jurat:

4 tutors/es de Joc i 1 Tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable:

- 1 tutor/a de Joc de dificultat corporal (DB 1) J. RESPONSABLE
- 1 tutor/a de Joc de dificultat d'aparell (DA 3)
- 1 tutor/a de Joc de faltes artístiques A 1
- 1 tutor/a de joc de faltes tècniques E 1

(penalitzacions Artístic (es resten de 10) + penalitzacions de faltes tècniques i es resten de 15) + (dificultat corporal + dificultat d'aparell) – Penalitzacions] + 4

En el cas de més d'un/a TUTOR/A DE JOC per DB/DA/A/E:

8 tutors/es de Joc i 1 Tutor/a de Joc Coordinador/a-Responsable:

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 2 tutors/es de Joc de dificultat corporal (DB 1-2)
- 2 tutors/es de Joc de dificultat d'aparell (DA 3-4)
- 2 tutors/es de Joc de faltes artístiques (E 1-2)
- 2 tutors/es de joc de faltes tècniques (E 1-2)

(penalitzacions Artístic (MITGA i es resta de 10) + penalitzacions de faltes tècniques (MITGA i es resten de 15) + (dificultat corporal (NOTA UNICA) + dificultat d'aparell (NOTA UNICA) – Penalitzacions] + 4

DB 1-2 / DA 3-4 només passen 1 nota entre les dues, es posen d'acord, bé perquè coincideixen o perquè fan la mitja de la seva nota.

A 1-2 / E 1-2 els 2 valors de judici passen les 2 notes i fa la mitja l'ordinador.



14.- TUTORS/ES DE JOC

- El/la tutor/a de joc coordinador/a serà el/la responsable de la competició.
- S'ha d'indicar el nº de jurat.
- No existeixen notes negatives, ni "0".
- La màxima diferència entre les notes centrals dels tutors de joc serà de 0'50.

Desempats

Els desempats es resoldran seguint les directrius del codi de puntuació 2022 – 2024

Reclamacions

Els/les entrenadors/es no estan autoritzats/des a dirigir-se a les Tutores de Joc 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 actui com a Jurat Responsable i per escrit. 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.

TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ A LES JORNADES DE GIMNÀSTICA RÍTMICA

A continuació us presentem un petit tutorial de com realitzar les inscripcions a una jornada de gimnàstica rítmica. Els passos a seguir son els següents:

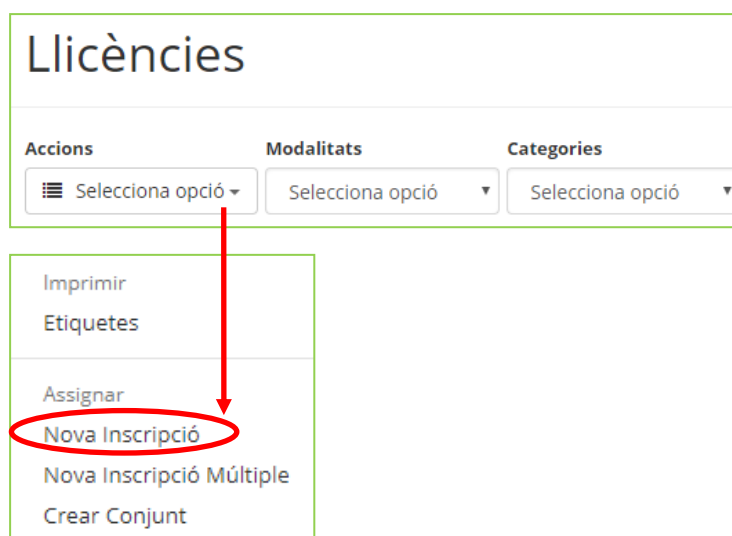
1. Feu click sobre el botó “Llicències”.



2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives. Feu click al quadre de tots els esportistes que voleu inscriure a la jornada.

<input type="checkbox"/>	Id	Codi Llicència	Estat	CatSalut	Nif	Passaport	Data naixement	Nom	Cognoms
<input checked="" type="checkbox"/>			Validada						
<input checked="" type="checkbox"/>			Validada						
<input checked="" type="checkbox"/>			Validada						
<input checked="" type="checkbox"/>			Validada						

3. Un cop seleccionats els esportistes a inscriure, feu click a l'opció “Accions / Selecciona Opció”. Seguidament s'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Feu click a “Nova Inscripció”.



4. Al següent pas, us sortirà el llistat de tots els/les esportistes seleccionats a l'apartat anterior. Reviseu que no us manca cap esportista en la vostra selecció, i feu click a **“Competició”** i escolliu l'esdeveniment al qual voleu inscriure als vostres participants. Un cop escollit, feu click a **“Desar”** per confirmar la inscripció.

Formulari d'Inscripcions Múltiples

Club Nom Cognoms Data de naixement
dd-mm-yyyy

Club Nom Cognoms Data de naixement
dd-mm-yyyy

Club Nom Cognoms Data de naixement
dd-mm-yyyy

Club Nom Cognoms Data de naixement
dd-mm-yyyy

Competició*

Desar

5. Un cop realitzada la vostra inscripció, haureu de posar-vos a sobre de la icona **“Competició”** i escolliu **“Inscripcions – Individual”**. En aquest pas haureu d'anar gimnasta per gimnasta per confirmar el nivell de participació de cadascun/a dels/les inscrits/es.

playoff Entitat Llicències Facturació Participants **Competició**

Inscripcions
 Inscripcions - Equips
 Inscripcions - Grups
Inscripcions - Individual

6. En aquesta pantalla, podreu consultar totes les inscripcions realitzades i els/les gimnastes als/les quals haureu d'assignar un nivell. Feu click a sobre de l'esportista.

Inscripcions

<input type="checkbox"/>	Nif	Nom	Cognoms	Data de naixement	Sexe	Codi Lliga	Nom Competició	Arxivada	Grup	Entitat	Estat
<input type="checkbox"/>								No			Validada

7. Un cop dins del/la gimnasta seleccionada, podreu escollir el seu nivell. Un cop escollit feu click a desar.

8. Un cop realitzades les vostres inscripcions, si observeu que teniu algun/a esportista que finalment no participarà a la jornada, només heu de fer click a l'esportista en qüestió. Un cop a dins de la inscripció de l'esportista, feu click a "Eliminar Inscripció".

9. Recordeu que les inscripcions a les jornades de gimnàstica rítmica s'obriran 15 dies abans de la jornada i es tancaran el dilluns anterior a la competició.

TUTORIAL WE TRANSFER

1. https://www.wetransfer.com

2. **Enviar hasta 2GB**
+ Añadir archivos **Aquí posareu els arxius que voleu enviar**
Email de tu amigo **E-mail del destinatari (alex@cebllob.cat)**
Tu email **El vostre correu electrònic**
Mensaje **Aquí podeu fer una breu explicació del que envieu**
Transferencia

3. **Transferencia** **Feu click a "transferència" per iniciar l'enviament**

4. **100%**
Transfiriendo...
1,4 MB de 1,4 MB completado
Menos de un minuto para terminar
Cancelar

5. **Transferencia completa**
¡Lo has conseguido! Llegará una confirmación por email a tu bandeja de entrada en breve.
Vale

Un cop finalitzat us arribarà un correu de confirmació



MANIFEST DE VALORS ALS ESPORTS INDIVIDUALS

El Consell Esportiu del Baix Llobregat, les entitats i centres educatius associats, els tècnics i les tècniques, els participants i les famílies, en el marc del protocol d'intencions signat entre el Consell Català de l'Esport i la Unió de Consells Esportius de Catalunya per als anys 2023 i 2024, que estableix la implementació d'un programa de valors dins dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya per formular un nou sistema de puntuació i classificació que integri indicadors referits a valors i comportaments dels participants, ens comprometem a divulgar i treballar pel compliment d'aquest manifest d'esport escolar.

1. Vetllem pel Joc net, els comportaments esportius i el respecte als participants i als acompanyants.
2. Aprofitem el potencial de la pràctica esportiva per educar mitjançant valors.

3. Tothom té dret a la pràctica esportiva, a fer nous amics i a relacionar-se amb persones d'altres cultures i amb capacitats diverses.
4. Fomentem la tolerància, l'esportivitat, la superació, el respecte, el treball en equip, l'autoestima, l'esforç, la companyonia, entre d'altres, que ens ajuden a formar persones.
5. Adaptem la pràctica esportiva al procés evolutiu dels participants.
6. Valorem l'esforç per fer-ho el millor possible per sobre del resultat. Aprenem a guanyar i a perdre amb esportivitat.

7. Respectem les regles de joc i vetllem pel seu compliment.
8. Procurem que tots els col·lectius implicats en les competicions d'esport escolar (esportistes, mares i pares, jutges, tècnics i tècniques, etc.) desenvolupin la tasca que cadascú té encomanada de la millor manera possible i amb empatia.
9. Tinguem cura de les instal·lacions i del material i fem-ne un bon ús.
10. Creem un bon ambient entre tots i per sobre de tot, gaudim i passem-nos-ho bé!

Fem-ho bé és cosa de tots!



HÀBITES SALUDABLES

Des del Consell Esportiu del Baix Llobregat volem fomentar els hàbits saludables en l'esport escolar.

Anomenem hàbits saludables a totes aquelles conductes i comportaments que tenim assumides com pròpies i que incideixen pràcticament en el nostre benestar físic, mental i social.

HÀBITES HIGIÈNICS

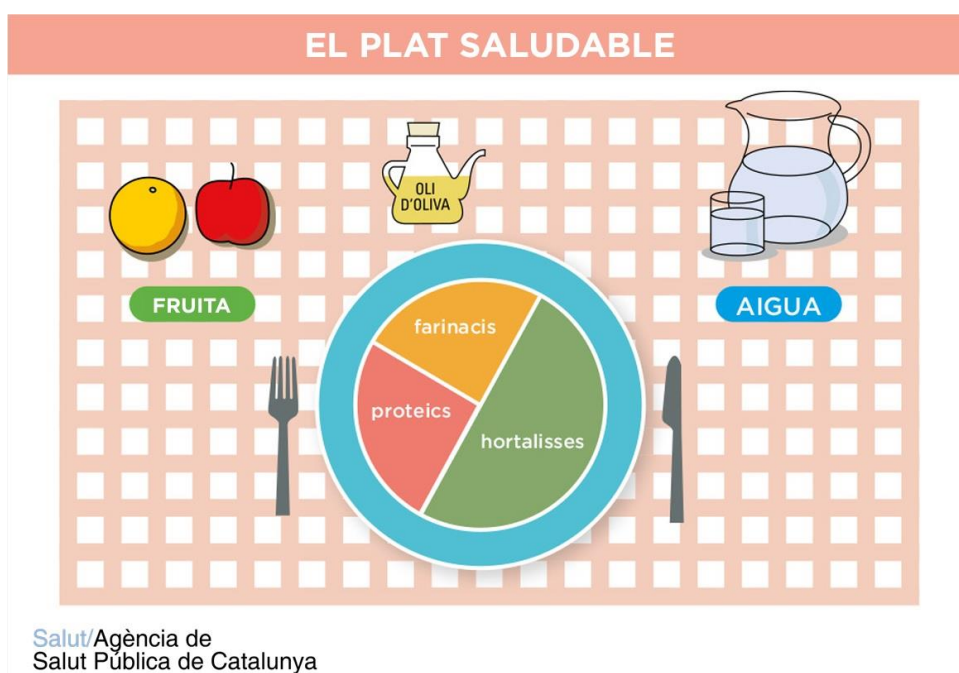
Des del Consell Esportiu us recomanem uns hàbits higiènics per prevenir accidents, malalties i per respectar el nostre entorn:

- Bona higiene corporal.
- Roba i calçat nets i adequats al tipus d'activitat a realitzar.
- Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.

HÀBITES ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una aïoimentació saludable. Us recomanem:

- Realitzar almenys 4 ingestes diàries (esmorzar, dinar, berenar i sopar) i respectar els seus horaris. Destinarem el temps necessari per cada menjar, sense presses i mastegant amb calma.
- No menjar abans ni immediatament després de realitzar l'exercici físic.
- Menjar de tot, principalment aliments sans, rics en fibra i vitamines, i evitar greixos, els sucres i els aliments precuinats.



Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.

L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:

Primer plat: hortalisses, farinacis integrals, llegums o tubercles

Segon plat: aliment proteic (llegums, peix, ous o carn)

Guarnició: hortalisses i/o farinacis integrals (pa, pasta, arròs... integrals), llegums o tubercles (patata, moniato)

Postres: fruita fresca

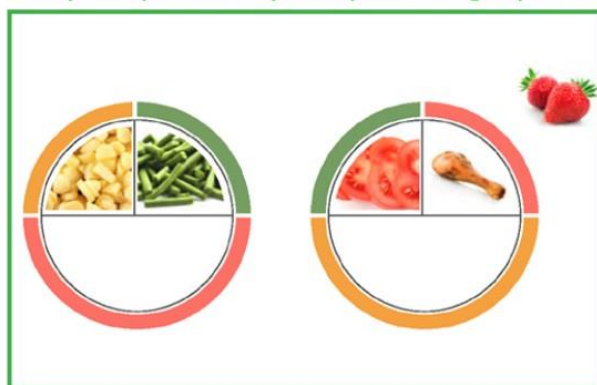
Pa integral i aigua

Oli d'oliva verge per cuinar i amanir

Exemple d'àpat en un sol plat:



Exemple d'àpat amb un primer plat i un segon plat:



La imatge del plat saludable pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

HÀBITS SALUDABLES EN L'ESPORT

L'activitat física regular aporta beneficis a la salut i al benestar de les persones:

- Redueix el risc de patir menys lesions i malalties.
- Augmenta el funcionament del sistema cardiovascular i respiratori.
- Afavoreix l'enfortiment dels ossos i músculs.
- Ajuda a un major equilibri emocional.
- Millora de l'autoestima.

Previ a qualsevol activitat física hem de seguir uns hàbits per disposar les funcions musculars, orgàniques, nervioses i psicològiques:

- **Escalfament:** Preparar a l'esportista per l'activitat principal. La seva durada dependrà de les condicions físiques de l'esportista, de l'entorn en el qual es vagi a realitzar l'activitat i en la competició en la que es prendrà part.

- **Descans:** La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.
- **Dormir les hores necessàries:** Es recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.



PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

A continuació, resumim les passes a seguir en cas d'accident:



- Trucar al telèfon que apareix al [comunicat d'accident](#) (93 889 53 88).
- En aquesta trucada, un cop us demanin les dades del/la esportista accidentat i comprovat que aquest/a està donat d'alta al programa Playoff, us dirigiran al centre mèdic més proper ([adjuntem el llistat de centres concertats](#) amb direccions i números de telèfons).
- Si us ho demanen, el **número de pòlissa és el 126694**
- Dirigiu-vos al centre mèdic que la companyia asseguradora us ha assignat.
- Posteriorment, l'entitat **ha d'omplir el comunicat d'accidents a través del programa Playoff**. (Cal entrar a la fitxa de l'esportista i a sota, clicar a "**Nou informe**")*. Si l'accidentat és un esportista major de 18 anys, haureu d'omplir el comunicat adjunt al primer punt.

Informes d'accident

Informes d'accident

+ Nou Informe * - Anul·lar ✓ Validar ↻ Tornar a Pendent

📄 Desar llistat 📄 Exportar Cerca avançada Cercar al llistat 🔍

<input type="checkbox"/>	Estat	Tipus Comunicat	Zona	Data	Hora	Tipus Esdeveniment	Forma Ocurrència	Centre atenció	Data creació	Nº Expedient
No hi han registres a mostrar										

- El més aviat possible **dins d'un termini màxim de 7 dies**, l'entitat farà arribar al/ a la **tècnic/a d'esports municipal el comunicat d'accident correctament complimentat**, i a continuació, l'ajuntament farà arribar al Consell Esportiu el comunicat d'accidents escanejats. Per a esports col·lectius haureu d'enviar el comunicat a comite@cebllob.cat i per a esports individuals a alex@cebllob.cat.



DOCUMENTACIÓ

Tots/es els/les esportistes, entrenadors/es i delegats/des participants en competició comarcal hauran de tenir tramitada la llicència esportiva escolar dels JEEC



ORGANITZADORS

Les entitats organitzadores podran realitzar els canvis en els horaris que tècnicament siguin necessaris si les circumstàncies així ho aconsellessin o hi obliguessin.

Les entitats organitzadores no es fan responsables dels danys materials i/o morals que puguin causar o causar-se els participants i públic assistent.



ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

El Comitè Organitzador Comarcal / Territorial / Nacional podrà modificar discrecionalment aquesta Norma Tècnica pel propi bé dels participants i del desenvolupament de les activitats dels JEEC, i serà el responsable de decidir sobre les qüestions organitzatives o de competició que no estiguin contemplades en aquesta Norma Tècnica, aplicant les Directrius dels JEEC i les Normes de Competició i Disciplina Esportiva dels JEEC.



ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix la Unió de Consells de Catalunya al següent [enllaç](#).