CONSELL ESPORTIU del Baix Llobregat

Juga VERD PLAY

# NORMATIVA TÈCNICA

GIM. RÍTMICA

Generalitat de Catalunya · esportcat · Diputació Barcelona · Consell Comarcal del Baix Llobregat · Consells Esportius de Catalunya · Jo sempre hi guanyo. l'esport de valors · Consells Esportius

# Índex

Índex ..... 2
Calendari ..... 3
Categories convocades a fase comarcal ..... 3
Inscripcions a fase comarcal ..... 4
Sistema de classificació a fase comarcal ..... 5
Sistema de classificació integrat "La targeta verda" ..... 5
Normes de competició a fase comarcal ..... 8
Tutorial d'inscripció a les jornades de gimnàstica rítmica ..... 32
Tutorial We Transfer ..... 35
Manifest de valors als esports individuals ..... 36
Hàbits saludables ..... 37
Protocòl d'actuació en cas d'accident ..... 40
Documentació ..... 41
Organitzadors ..... 41
Aspectes jurídics i esportius ..... 41
Altres disposicions ..... 41

# CALENDARI

## FASE COMARCAL

### MODALITAT INDIVIDUAL

- Dissabte 7 de febrer 2026 (Cornellà de Llobregat)
- Dissabte 7 de març 2026 (El Prat de Llobregat)
- Dissabte 14 de març 2026 (Begues)
- Dissabte 21 de març 2026 (Santa Coloma de Cervelló)

### MODALITAT CONJUNTS

- Dissabte 18 d'abril 2026 (El Prat de Llobregat)
- Dissabte 25 d'abril 2026 (Sant Feliu de Llobregat)

### FASES SUPRACOMARCALS

- (Data per confirmar) (Seu per confirmar)

# 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 2020 (categoria Promesa-Educació Infantil I5) 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 I5 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 2025 al 31 d'agost de 2026. 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.

- Tots els tècnics/ques que estiguin a pista a les competicions han de ser majors de 16 anys, tenir la llicència tramitada a Playoff i posseir com a mínim el CIATE DE JOCS I ESPORTS.

# INSCRIPCIONS A FASE COMARCAL

- 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 **diumenge** anterior a aquesta.

- Un cop realitzada la inscripció s'haurà d'enviar al correu electrònic (alex@cebllob.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, Nvell 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.

<u>NIVELL A:</u>
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'entrenador/a. 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 Individual/Conjunt
- 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 Nacional 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 Nacional 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 A Individual / Conjunt.
- Nivell C 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 B NO POT PARTICIPAR a:

- Nivell A INDIVUDUAL / CONJUNT
- Nivell C INDIVUDUAL / 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.
El nivell Open, no té accés a la Final Nacional dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

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 aconsegueixen 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.- APARELLS

### MODALITAT INDIVIDUAL

### NIVELL A

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| BENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| ALEVI | ∪ | ● | ∪ | ● |
| INANTIL | ○ | 🍴 | ○ | 🍴 |
| CADET JUVENIL | 🍴 | 🗑 | ● | ∪ |

### NIVELL B

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| BENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| ALEVI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| INANTIL | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| CADET JUVENIL | ○ | ● | 🍴 | 🗑 |

### NIVELL C

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| BENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| ALEVI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| INANTIL | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| CADET JUVENIL | ∪ | ○ | ● | 🍴 |

### NIVELL OPEN

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| BENJAMI | ▭ | ▭ | ▭ | ▭ |
| ALEVI | ∪ | ● | ∪ | ● |
| INANTIL | ○ | 🍴 | ○ | 🍴 |
| CADET JUVENIL | 🍴 | 🗑 | ● | ∪ |

# MODALITAT CONJUNTS

## NIVELL A

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| BENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ALEVI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| INANTIL | 5 | 10 | 5 | 10 |
| CADET JUVENIL | 10 | 5 | 5 | 5 |

## NIVELL B

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| BENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ALEVI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| INANTIL | 5 | 5 | 5 | 5 |
| CADET JUVENIL | 5 | 5 | 10 | 5 |

## NIVELL C

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| BENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ALEVI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| INANTIL | 5 | 5 | 5 | 5 |
| CADET JUVENIL | 5 | 5 | 5 | 5 |

## NIVELL OPEN

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| BENJAMI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| ALEVI | 5 | 5 | 5 | 5 |
| INANTIL | 5 | 10 | 5 | 10 |
| CADET JUVENIL | 10 | 5 | 5 | 5 |

DTQ

| CATEGORIA | 2025 2026 | 2026 2027 | 2027 2028 | 2028 2029 |
|---|---|---|---|---|
| PREBENJAMI | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 |
| BENJAMI | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 |
| ALEVI | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 |
| INANTIL | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 | 2/3/4 |
| 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

- Cada exercici de RG, en la seva totalitat, s' ha de realitzar amb música. Si la música s'atura per qualsevol motiu, la/el gimnasta, conjunt, D/T/Q ha d'aturar l'exercici. No es podrà avaluar un exercici en què la música desaparegui (problemes tècnics) en alguna part.

  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.

- Un senyal sonora pot començar abans de la música.
- Cada peça musical ha de ser gravada en un USB o CD
- En cas que la música soni incorrectament: Tan aviat com la gimnasta s'adoni que la música és incorrecta, és responsabilitat de la gimnasta aturar l'exercici: No s'acceptarà una protesta relacionada amb la música un cop finalitzat l'exercici.
- 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 discontínua

de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta (sirenes, motors....).

- 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.
- Temps d'exercici: Penalització de 0'05 si la música excedeix o falta temps.

NOTA:
Els tècnics han de tenir a disposició de la direcció de la competició un pen drive per cada categoria i nivell, degudament identificats.
Tots els arxius amb les músiques s'han d'identificar amb el nom complert de la gimnasta escrit, l'aparell i la categoria i el nivel.l
No s'utilitzarà cap música que no segueixi aquest format.

| | 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 |
| Conjunts A | 1:15 - 1:30 | 1:30 -1:45 | 1:45-2:00 | 2:00-2:15 | 2:00 -2:15 | 2:00-2:15 |
| Conjunts B | 1:15 - 1:30 | 1:30 -1:45 | 1:45-2:00 | 2:00-2:15 | 2:00 -2:15 | 2:00-2:15 |
| Conjunts C | 1:15 - 1:30 | 1:30 -1:45 | 1:45-2:00 | 2:00-2:15 | 2:00 -2:15 | 2:00-2:15 |
| 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 |

- Si es realitza tot l'exercici amb errors de la música:

Un exercici sense musica en la seva totalitat no serà avaluat

## 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, l' exercici s'avaluarà de la manera següent:

a) Es comptabilitzaran les dificultats ja realitzades de manera vàlida, aplicant les penalitzacions pertinents per faltar components de Dificultat.

b) L' artistic penalitzarà amb 10.00 p.
c) L' execució penalitzarà amb 10.00 p.
d) Les penalitzacions de temps s' apliquen segons la durada realitzada.
e) No hi ha penalització de línia per abandonar l' àrea de competició quan l' exercici ha estat interromput.

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 substitut/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 Responsable penalitzarà únicament per sortida de gimnasta (0'30)

*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, es una modalitat tancada. 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 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/o malles curtes o llargues.
- 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 malla curta, sempre que es respecti el model general (mateix teixit, detalls,... ) i la part de dalt igual.

## 7.- DISCIPLINA

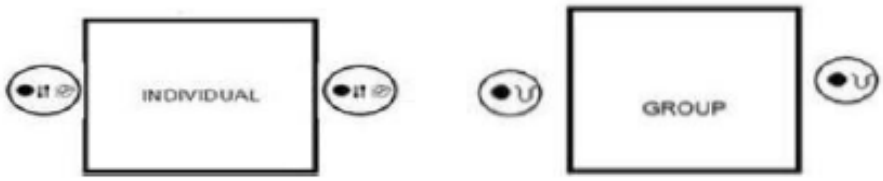
0'50 punts de penalització:

- 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 cridat, 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 poden 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.

## 8.- APARELLS DE SUBSTITUCIÓ

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.- MIDES APARELLS

| CATEGORIA | APARELL |
|---|---|
| BENJAMÍ | Pilota mínim 15cm |
| ALEVÍ | Cèrcol mínim 70 cm<br>Maces mínim 35 cm<br>Cinta mínim 4.5 m |
| INFANTIL | Cèrcol mínim 70 cm<br>Maces mínim 35 cm<br>Cinta mínim 4.5 m |
| JÚNIOR | Cinta mínim 5 m |
| SÈNIOR | Cinta mínim 5 m |

## 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'Artistic, 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).

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,

Veure exigències de Composició (Música, Idea guía, Expresio facial i corporal, Canvis Dinàmics, Efectes, Unitat..... Treball Col·lectiu...).

## 11.- 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.

## 12.- DIFICULTAT

El/la tutor/a de joc de dificultat DB1 ha de comprobar que l'exercici compleix les normes ( nº de dificultats totals, Ones i Riscos)(individual). D. Corp., DE, Risc i Ones (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 (individual) i DC (conjunt).

- DIFICULTAT CORPORAL (DB)

GRUPS DE DIFICULTATS CORPORALS

<u>No s'exigeix el maneig amb la mà no dominant</u>

- Grups Corporals: 1 de cada GC. En conjunts/D/T/Q, realitzats simultàniament

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 compte).

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

No existeixen les Dificultats Combinades.

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 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.

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

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

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

NOTA:
Per a conjunts de corda, es comptaran màxim dos DE i màxim 3 DC amb els caps nuats en ordre cronològic (els DE i DC fora d'aquesta norma, no seran validats).

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 (45º) |

| GIRS |
|---|
| 0'10 |
| DEBOULE |
| COUP DE PIED (360º) |
| GIRS CAMA A 45º (360º) |
| GIR PASSÉ (180º) |

| EQUILIBRIS | |
|---|---|
| 0'10 | 0,10 |
| 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 45º en relevé | Passé + arabesque |

DIFICULTATS UCEC

Aquestes dificultats han de tenir la forma definida i mantinguda, coordinades amb un element dels GRUPS TECNICS de l'aparell, 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 als nivells A/B/C i D/T/Q (prebenjami, benjamí i aleví) , no s'autoritza la utilització en cap composició de les següents dificultats

| GRUP | DIFICULTATS NO AUTORITZADES |
|---|---|
| **SALTS** | Tots els salts amb canvi de cama |
| **EQUILIBRI** | Equilibris amb extensió de tronc i agafades de la cama darrera: Dificultats: 2.203,2.404,2.406,2.506.1,2.506.2,2.904,2.1003,2.1005,2.1106.3,2.1203,2.1204 ,2 .1904.1,2.1904.2 Equilibri en posició de "cosaco": dificultats 2.1402,2.1403 Equilibris sobre altres parts del cos: dificultats 2.1503,2.1504,2.1604 |
| **ROTACIONS** | Rotacions amb extensió de tronc i agafades de la cama darrera: Dificultats: 3.505,3.905,3.1003,3.1005,3.1105.3,3.1205.1,3.1205.2,3.1303.1,3.1303.2,3.140 5. 1,3.1405.2,3.1405.3 Gir "fouetté" : dificultat núm. 3.1601,3.1602 Rotacions sobre el pit: dificultat núm. 3.1902,3.2003.1,3.2003.2,3.2202 Rotacions en posició de "cosaco": dificultat núm. 3.1501 |

Aquestes dificultats estan al Codi de Puntuació

Per al nivell A, no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.40.

Per al nivell B no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.20.

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

Per a D/T/Q, no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.20.

ONES

- 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.
- Mínim 2 o segons exigencia per categoria.
- En conjunt i D/T/Q, simultànies o en successió molt ràpida o alhora en subgrups).
- En el terra, de peu, de terra a dalt i de dalt a terra Pero NO nomes de genolls.
- Es valorarà en DB i el valor és de 0,10 per cada ona

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

| CATEGORIA | NIVELL | ELEMENT |
|---|---|---|
| **PRE BENJAMÍ** | TOTS els nivells | Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral) Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus Recolzament sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt i D/T/Q) Elevacions de gimnastes (en conjunt i D/T/Q, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de companyes |

| | | |
|---|---|---|
| **BENJAMÍ** | TOTS els nivells | Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral) Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus Recolzament sobre una gimnasta en extensió del tronc (conjunt i D/T/Q) Elevacions de gimnastes (en conjunt i D/T/Q, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de les companyes |
| **ALEVÍ** | TOTS els nivells | Recolzament sobre una gimnasta en extensió del tronc (conjunt i D/T/Q) Elevacions de gimnastes (en conjunt i D/T/Q, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de les companyes |

Queden fora d'aquestes limitacions totes les tombarelles (endavant i endarrere) i la roda lateral en qualsevol de les seves formes.

ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ – R/Rr

Exercicis de Mans Lliures 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 FIG El valor del R de mans lliures serà de 0.20 punts.

Si alguna d'aquestes condicions no es compleix, el valor del rmll 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 rmll.

Exercicis d'aparell (B/C i D/T/Q) Rr

Es permeten R d'una única rotació amb un valor de 0.10 ( Rr) en les categories de pre benjamí a infantil inclosa. 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. El valor de la dificultat d'aparell serà el previst en cada cas pel codi FIG.

REPETICIÓ DE ROTACIONS CORPORALS A "R"

Cada GRUP d'elements preacrobàtics 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.. Les DB de 0,10 poden incloure's al grup de rotacions verticals (no vàlid per a Rr).

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

NOTA: per a individual de corda, es comptara 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

- DIFICULTAT D'APARELL DA

MAESTRIES - INDIVIDUAL

El nombre màxim autoritzat de dificultats d'aparell serà:

- Nivell A totes les Categories :
  Mínim 1 màxim 8 Màxim
  Màxim 6 AD amb BD
  Màxim 2 AD amb pre acrobàcia

- Nivell B/C i D/T/Q, categories Cadet i Juvenil :
  Mínim 1 màxim 8
  Màxim 6 AD amb BD
  Màxim 2 AD amb pre acrobàcia

GC CONJUNT I D/T/Q: DB

Per al comptatge, seran tingudes en compte les dificultats per ordre d'execució. Les tres primeres DB, els tres primers DE (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.

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

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

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

DE amb alçada i distància 6 m. = 0,20.

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).

CONJUNT – D/T/Q - MANS LLIURES – D. COL.LABORACIONS

| | TIPUS DE COL.LABORACIÓ | VALOR |
|---|---|---|
| CC | Les 5 gimnastes del conjunt creen una relació, ja sigui directament (per contacte amb la gimnasta/s i/o pas a través, per sobre o per sota sense rotació corporal. La relació/es es poden realitzar conjuntament o per subgrups. Aquest tipus de col·laboracions inclou relacions realitzades amb un mínim de 3 accions idèntiques amb relacions corporals, realitzades en successió. • 1 gimnasta realitzant la mateixa acció un mínim de 3 vegades seguides • Diverses gimnastes realitzant una acció idèntica en successió per a un total d'un mínim de 3 accions. | 0.20 |

| | | |
|---|---|---|
| CR | CR: Col·laboració amb rotació corporal. Si més d'una gimnasta realitza la rotació, aquestes han de ser idèntiques. És possible realitzar la rotació amb o sense ajuda de les companyes, amb o sense pas per sobre, a través o per sota. El valor serà incrementat en 0,10 per a cada gimnasta que realitzi l'acció principal (Màxim 3 gimnastes realitzant el risc corporal) No hi podrà haver repetició de rotació ni inversions ni verticals. No es bonificarà el pas a través/per sobre | 0.20 |
| CL | CL: És un tipus específic de col·laboració en exercicis de Conjunt, realitzats elevant i subjectant a/el gimnasta en un nivell elevat. L'elevació pot realitzar-se amb diverses posicions del/la gimnasta sostingut/da a l'espai, elevat/da **per sobre del nivell del maluc del/la company/a que es troba en una posició de peu.** | 0.20 |

COL·LABORACIONS

Exercicis de conjunt – DC . MANS LLIURES
Màxim 6 col·laboracions / Minim 5
Màxim 3 CC / Minim 1
Maxim 3 CR / Minim 1
Minim 1 CL

Exercicis de conjunt . DC APARELL
Màxim 8 col·laboracions/ Minim 6
Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple Mínim 1 CR
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 arrastrar 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.

**PENALITZACIONS EXERCICIS INDIVIDUALS BD:**
Dificultats no autoritzades: 0.50 per cada una d'elles
Menys de 1-2 dificultats de cada GCO: 0.30 per cada element en falta
Menys de 2 dificultats amb el segment no dominant (*pilota i cinta): 0.30 per cada element en falta
Per cada ona total de cos absent: 0.30

**PENALITZACIONS EXERCICIS INDIVIDUALS AD:**
Menys d'una AD: 0.30
Més AD amb BD o pre acrobàcia de les autoritzades: sense penalització; no seran avaluades però si comptabilitzades dins el màxim de AD permeses en cada cas

**PENALITZACIONS EXERCICIS DE CONJUNT BD:**
Dificultats no autoritzades: 0.50 per cada una d'elles
Menys de 1-2 dificultats de cada GCO: 0.30 per cada element en falta
Menys d'una dificultat d'intercanvi: 0.30
Per cada ona total de cos absent: 0.30

**PENALITZACIONS EXERCICIS DE CONJUNT AD:**
Menys col·laboracions de les exigides en cada cas: 0.30 per cada una en falta
Col·laboració CL no autoritzada: 0.50
No hi haurà penalització per col·laboració de més (no serà avaluada)

13.- ORIGINALITATS

No es valoraran les originalitats

EXIGENCIES TÈCNIQUES

INDIVIDUAL

| CATEGORIA | DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "A" | DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "B" | DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "C" |
|---|---|---|---|
| **PRE BENJAMÍ** | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2R | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1R | Màxim 4 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R |
| **BENJAMÍ** | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2 R | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R | Màxim 4 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 Rr |
| **ALEVÍ** | Màxim 7 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2 Rr o R | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2 R | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R |
| **INFANTIL** | Màxim 7 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2 Rr o R | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2 R | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R |
| **CADET JUVENIL** | Màxim 8 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 3 R | Màxim 7 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2 Rr o R | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 2 Rr |

DIFICULTAT D'APARELL INDIVIDUAL

| CATEGORIA | DIFICULTAT D'APARELL<br>Nivell A | DIFICULTAT D'APARELL<br>Nivell B | DIFICULTAT D'APARELL<br>Nivell C |
|---|---|---|---|
| PRE BENJAMÍ | | | |
| BENJAMÍ | | | |
| ALEVÍ | Mínim 1 màxim 6<br>Maxim 3 AD amb BD<br>Maxim 2 AD amb pre acrobàcia | | |
| INFANTIL | Mínim 1 màxim 7<br>Maxim 4 AD amb BD<br>Maxim 2 AD amb pre acrobàcia | | |
| CADET JUVENIL | Mínim 1 màxim 8<br>Maxim 4 AD amb BD<br>Maxim 2 AD amb pre acrobàcia | Mínim 1 màxim 6<br>Maxim 3 AD amb BD<br>Maxim 2 AD amb pre acrobàcia | Mínim 1 màxim 4<br>Maxim 2 AD amb BD<br>Maxim 1 AD amb pre acrobàcia |

CONJUNT – D/T/Q

| CATEGORIA | DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "A" | DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "B" | DIFICULTAT CORPORAL NIVELL "C" |
|---|---|---|---|
| **PRE BENJAMÍ** | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GC<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R | Màxim 4 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>Mínim 3 Ones de Cos<br>Màxim 1 R |
| **BENJAMÍ** | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R | Màxim 4 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R |
| **ALEVÍ** | Màxim 7 dificultats<br>3 dificultats corporals<br>Mínim 1 de cada GCO<br>Mínim 3 intercanvis<br>2 Ones de Cos<br>1Rr o R màxim | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 R |
| **INFANTIL** | Màxim 7 dificultats<br>3 dificultats corporals<br>Mínim 1 de cada GCO<br>Mínim 3 intercanvis<br>2 Ones de Cos<br>1R màxim | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1Rr | Màxim 5 dificultats<br>Mínim 1 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 Rr |
| **CADET JUVENIL** | Màxim 7 dificultats<br>3 dificultats corporals<br>Mínim 1 de cada GCO<br>Mínim 3 intercanvis<br>2 Ones de Cos<br>1R màxim | Màxim 7 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 Rr o R | Màxim 6 dificultats<br>Mínim 2 de cada GCO<br>2 Ones de Cos<br>Màxim 1 Rr |

Nota: Els D/T/Q SEGUIRAN LES EXIGENCIES TECNIQUES DEL NIVELL "B".

| DIFICULTAT D'APARELL CONJUNT – D/T/Q | | | |
|---|---|---|---|
| CATEGORIA | DIFICULTAT COL.LABORACIO Nivell A | DIFICULTAT COL.LABORACIO Nivell B | DIFICULTAT COL.LABORACIO Nivell C |
| PRE BENJAMÍ | Mínim 4 màxim 5<br>Mínim 2 C C<br>Mínim 2 CR<br>Maxim 1 CL | Mínim 3 màxim 4<br>Mínim 2 C C<br>Mínim 1 CR<br>Maxim 1 CL | Mínim 3 màxim 4<br>Mínim 1 C C<br>Mínim 1 CR<br>Maxim 1 CL |
| BENJAMÍ | Mínim 5 màxim 6<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 2 CR<br>Maxim 1 CL | Mínim 4 màxim 5<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 1 CR<br>Maxim 1 CL | Mínim 4 màxim 4<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 1 CR<br>Maxim 1 CL |
| ALEVÍ | Mínim 5 màxim 6<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 2 CR<br>Maxim 1 Multiple | Mínim 4 màxim 5<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 2 CR<br>Maxim 1 CL | Mínim 4 màxim 5<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 1 CR<br>Maxim 1 CL |
| INFANTIL | Mínim 6 màxim 7<br>Mínim 3 CC<br>Mínim 2 CR<br>Minim 1 Multiple | Mínim 5 màxim 6<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 2 CR<br>Màxim 1 CL | Mínim 5 màxim 5<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 2 CR<br>Maxim 1 CL |
| | Mínim 7 màxim 8<br>Mínim 3 CC<br>Mínim 2 CR | Mínim 6 màxim 6<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 2 CR | Mínim 5 màxim 6<br>Mínim 2 CC<br>Mínim 2 CR |
| CADET JUVENIL | Minim 2 Multiples | Minim 1 Multiple | Maxim 1 Multiple |

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 múltiple poden ser tant de llançament com de recollida, però no poden excedir de les indicades en la norma.

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 dintercanvi 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 característica, sense penalització per element addicional.

Tot el que no queda recollit en aquesta normativa es remet al codi 2025- 2028 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 Coordinador/a-Responsable:

- 1 tutor/a de Joc de dificultat corporal (DB 1)
- 1 tutor/a de Joc de dificultat d'aparell (DA 1)
- 1 tutor/a de Joc de faltes artístiques A 1
- 1 tutor/a de joc de faltes tècniques E 1
- El/la tutor/a de joc responsable es designarà a cada competició independentment del valor de judici que li correspongui.

(penalitzacions Artístic (es resten de 10) + penalitzacions de faltes tècniques i es resten de 15 ) + (dificultat corporal + dificultat d'aparell) – Penalitzacions generals] + 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 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 1-2 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.

La puntuació final d' un exercici s' establirà sumant la puntuació D, la puntuació A i la puntuació E. La deducció de les penalitzacions, si n' hi hagués, es realitza a partir de la puntuació final.

Durant la competició, a la taula tècnica, els jutges tindran prohibit utilitzar qualsevol dispositiu electrònic per parlar, transmetre o rebre missatges o informació (telèfons mòbils, mininotebooks, ordinadors, rellotge connectat, etc.), així com qualsevol càmera o càmera de vídeo-dispositiu.

## 16.- 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 diferencia entre les notes centrals dels tutors de joc serà de 0'50.

*Desempats*
Els desempats es resoldran seguint les directrius del codi de puntuació 2025 – 2028.

*Reclamacions*

Els/les entrenadors/es no estan autoritzades 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 actuï com a Jurat Responsable i per escrit. En el cas d'incompliment d'aquesta norma, serà comunicat al Comitè de Disciplina.

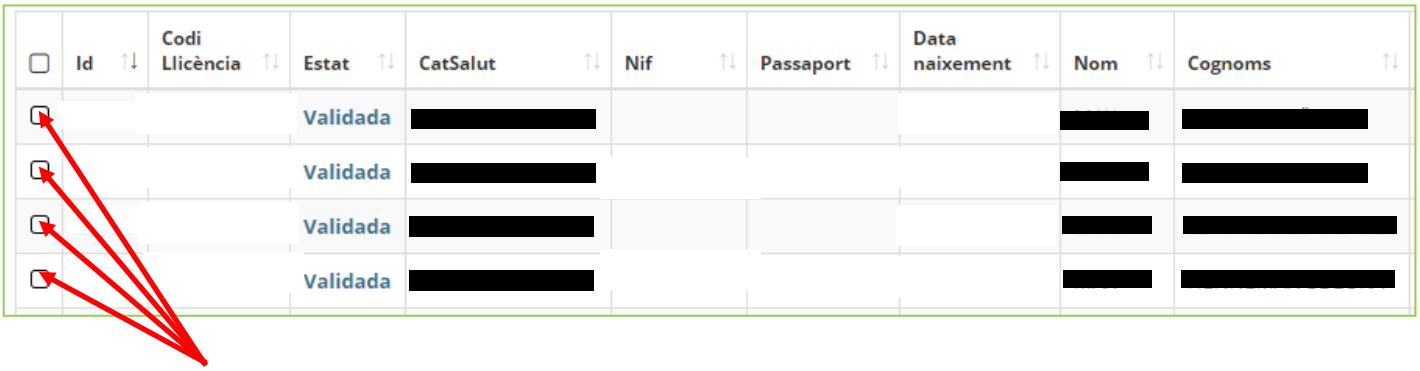
En cas de detectar una nota impossible, una vegada publicats els resultats, es podrà sol·licitar revisió de Notes, com a màxim, la setmana següent a la competició.

# TUTORIAL D'INSCRIPCIÓ A LES JORNADES DE GIMNÀSTICA RÍTMICA

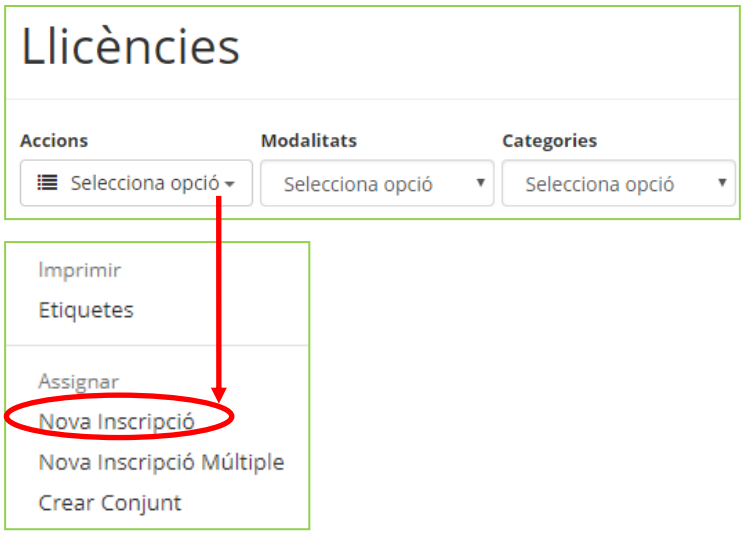
A continuació us presentem un petit tutorial de com realitzar les inscripcions a una jornada de gimnàstica rítmica. Els passos a seguir son els següents:

1. Feu click sobre el botó "Llicències".

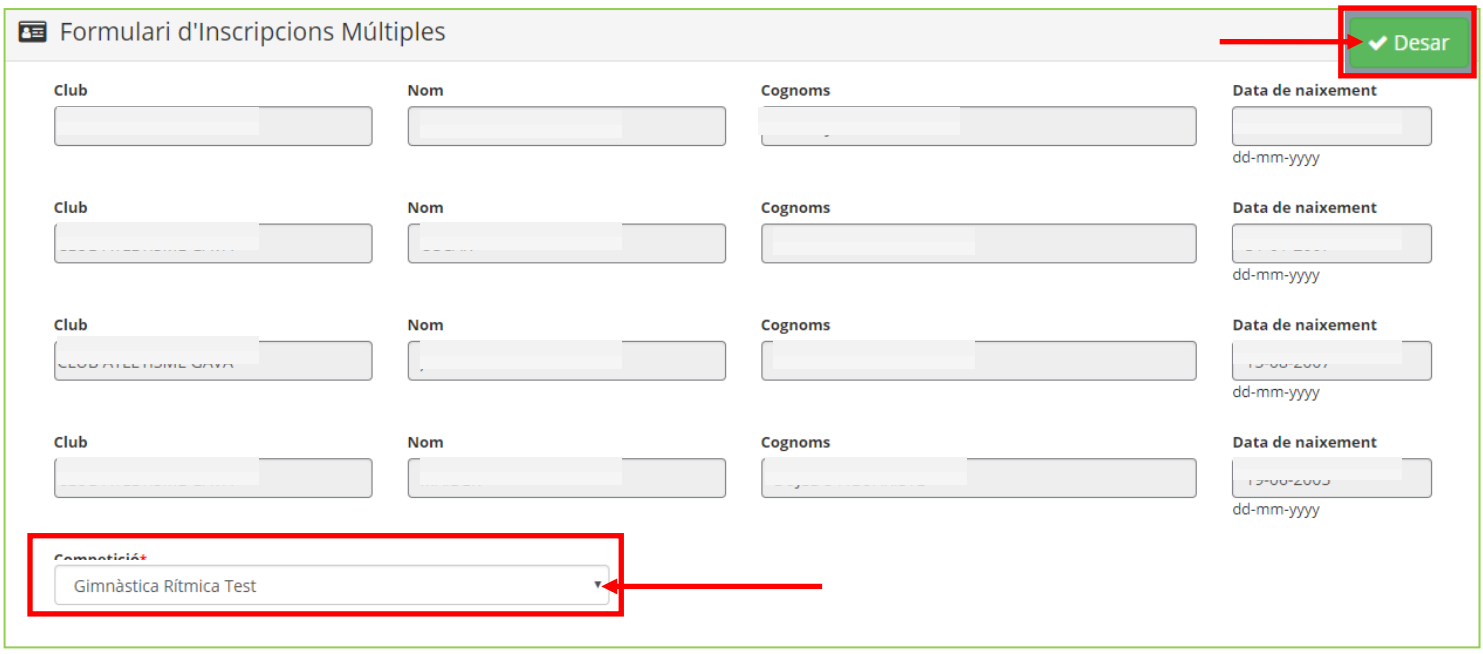
2. Seguidament us apareixerà el llistat de totes les llicències actives. Feu click al requadre de tots els esportistes que voleu inscriure a la jornada.



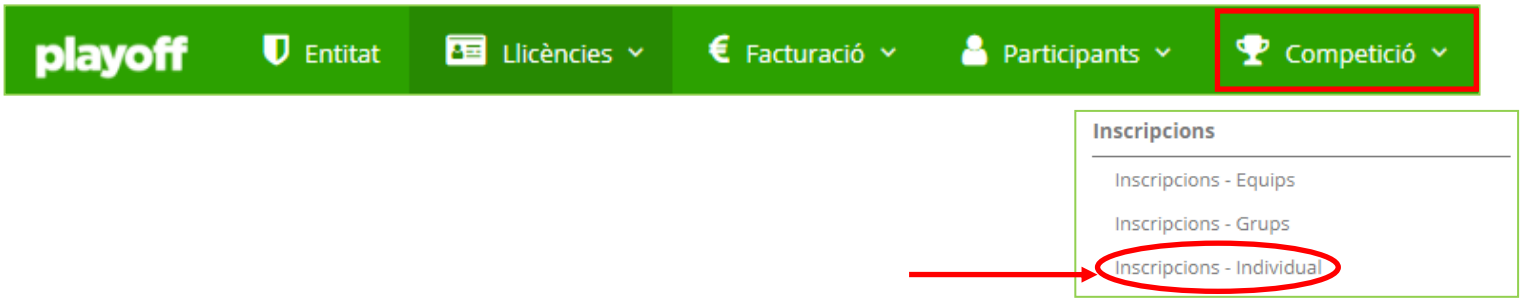

3. Un cop seleccionats els esportistes a inscriure, feu click a l'opció "Accions / Selecciona Opció". Seguidament s'obrirà un menú desplegable amb diverses opcions. Feu click a "Nova Inscripció".



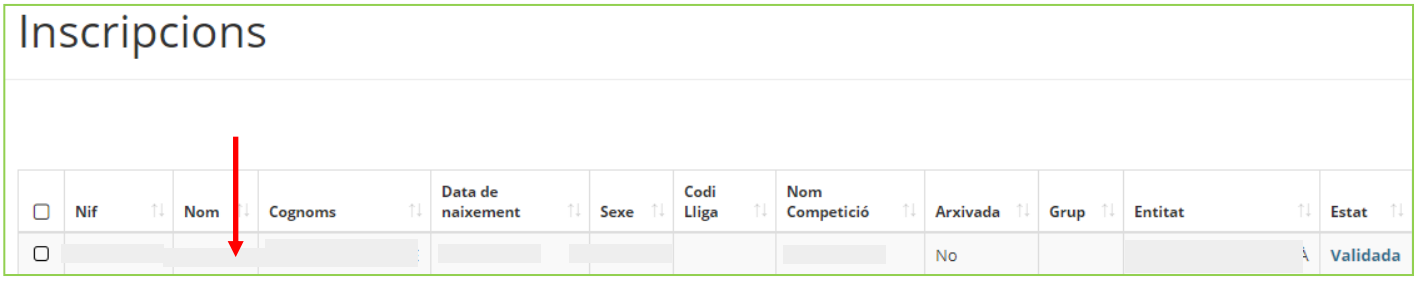
4. Al següent pas, us sortirà el llistat de tots els/les esportistes seleccionats a l'apartat anterior. Reviseu que no us manca cap esportista en la vostra selecció, i feu click a "Competició" i escolliu l'esdeveniment al qual voleu inscriure als vostres participants. Un cop escollit, feu click a "Desar"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



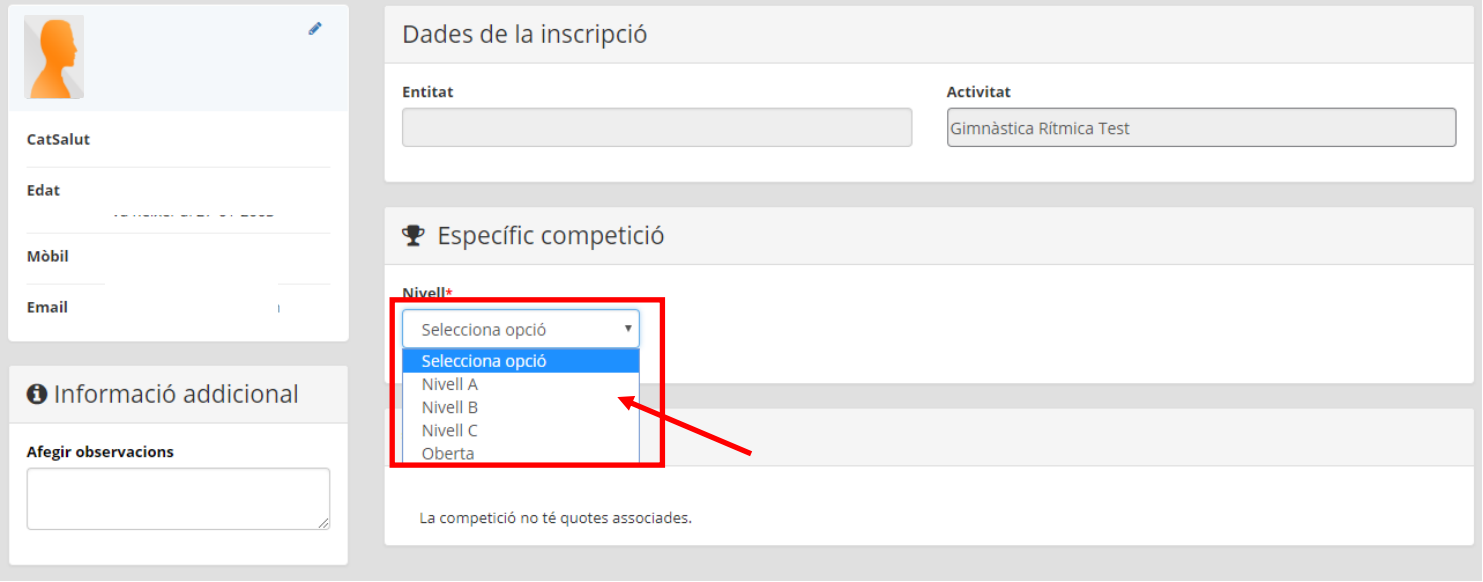

5. Un cop realitzada la vostra inscripció, haureu de posar-vos a sobre de la icona "Competició" i escolliu "Inscripcions – Individual". En aquest pas haureu d'anar gimnasta per gimnasta per confirmar el nivell de participació de cadascun/a dels/les inscrits/es.



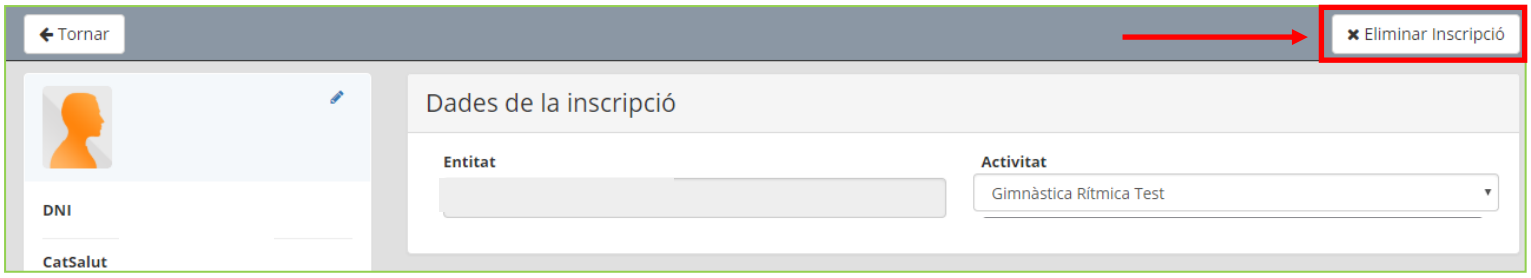

6. En aquesta pantalla, podreu consultar totes les inscripcions realitzades i els/les gimnastes als/les quals haureu d'assignar un nivell. Feu click a sobre de l'esportista.




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 diumenge anterior a la competició.

# TUTORIAL WE TRANSFER

1. https://www.wetransfer.com

2.

Aquí posareu els arxius que voleu enviar

E-mail del destinatari (alex@cebllob.cat)

El vostre correu electrònic

Aquí podeu fer una breu explicació del que envieu

3.

Feu click a "transferència" per iniciar l'enviament

4.

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 2025 i 2026, 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. Aprenguem 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!

# HÀBITS 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.

## HÀBITS 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.

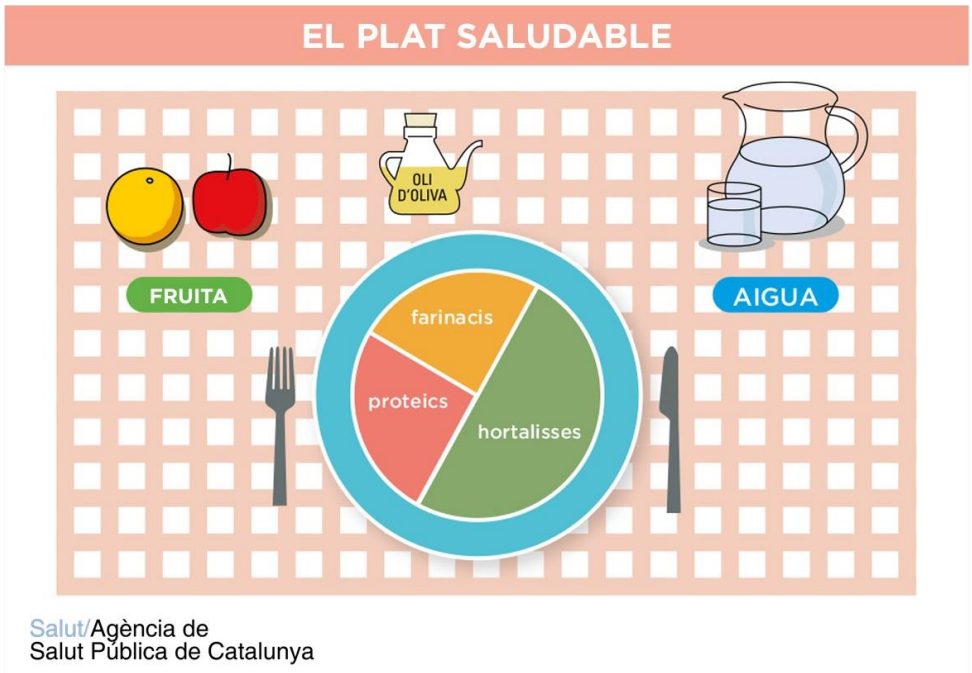
## HÀBITS ALIMENTARIS

La pràctica esportiva en edat escolar haurà d'anar sempre acompanyada d'una a0l0imentaci0ó 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.

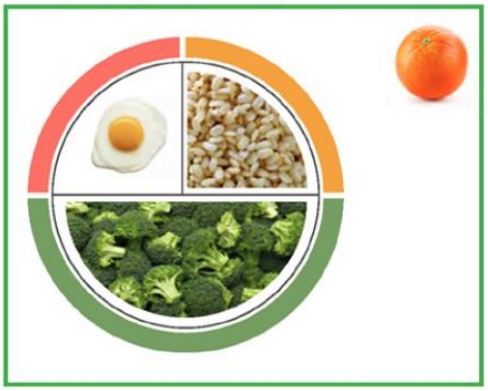


**Al nostre entorn, és habitual repartir la ingesta alimentària diària en uns quants àpats, com per exemple: esmorzar, refrigeri de mig matí, dinar, berenar i sopar.**

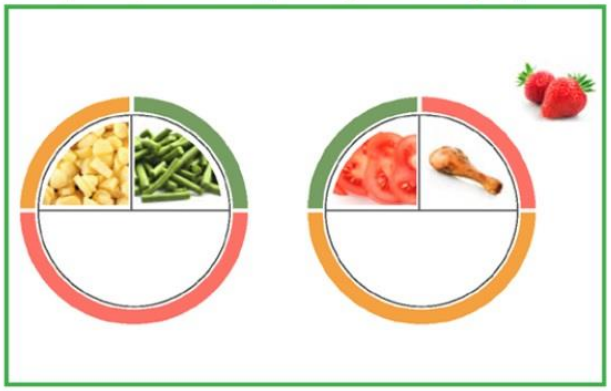
**L'estructura tipus dels àpats principals, com el dinar i el sopar, sol ser la següent:**

**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.

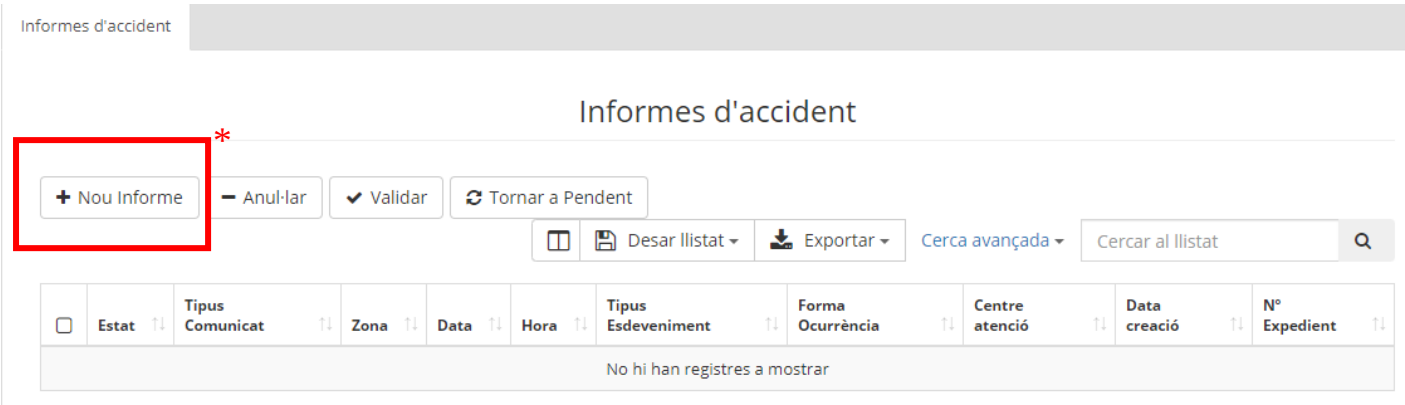
- Descans: La pràctica esportiva ha d'anar acompanyada sempre d'un període de descans o recuperació de l'exercici físic.

- Dormir les hores necessàries: Es recomanable dormir diàriament de 8 a 10 hores.

# PROTOCÒL 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 de l'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/a esportista major de 18 anys, haureu d'omplir el comunicat adjunt al primer punt.




- 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 escanejat. 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.