

REGLAMENT TECNIC

TUTORS DE JOC

- Tutora de joc coordinadora és la D1
- S'ha d'indicar el n° de jurat.
- La màxima diferència entre les notes centrals dels tutors de joc serà de 0'50.
- FITXES: Utilització de les fitxes emeses per la UCEC.
- És obligatori la presentació de la fitxa de dificultat i en tots els aparells i gimnastes. En cas que no la presentin, la gimnasta quedarà fora de concurs.

DADES A LES FITXES

- Els/les entrenadors/es, han d'escriure el nom i cognoms complet del participant o conjunt, entitat a la que pertanyi, data de la competició, nom de la competició (si és fase local, comarcal, territorial, nacional...), categoria, aparell, dorsal del participant, i signatura de l'entrenador/a.
- Es recomana que les fitxes es facin a ordinador i amb símbols clars. En cas que algun dels símbols no o caràcters son il·legibles serà perjudicial per a la nota del/ la gimnasta.

MÚSICA

- Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu, 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.**
- 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 incorrecte, el/la gimnasta o conjunt han d'aturar l'exercici immediatament 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 o conjunt 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.

| | SENIOR |
|---------------------|--------------------|
| Individual A | 1:15 - 1:30 |
| Individual B | 1:15 - 1:30 |
| Conjunts A | 2:15-2:30 |
| Conjunts B | 2:15-2:30 |

- Si es realitza tot l'exercici amb errors de la música:
 - Si no s'escolta la música < 15" s'avalua l'exercici amb les seves corresponents faltes artístiques d'execució.
 - Si no s'escolta la música > 15" no s'avalua l'exercici

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 Coordinadora (D1):
 - Si per <15": penalització d'1 punt
 - Si per >15": No s'avalua l'exercici
 - Si abandona el tapís abans de que la música s'acabi, no s'avaluarà l'exercici..

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,...)

VESTUARI

a) Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que s'adhereixi bé al cos i/o a les extremitats de la gimnasta per a que permeti als/les tutors/es de joc valorar correctament l'execució la posició correcta de totes les parts del cos (mànigues bufades petites, mànigues rivetats petites, materials adherits ben cosits...).
- Mallot no pot ser transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues, i que acabin amb enganxament de dit.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.

- Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- Les malles llargues o mitges, no poden tenir un camal amb color diferent a l'altre o talls transversals, és a dir, el teixit de les 2 cames ha de ser del mateix color i llarg. I en el cas de les malles llargues, no poden portar goma al taló. I sense cap simulació de llenceria.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- L'ús de punteres de gimnàstica és opcional, el mitjons no es poden.
- Es recomana que el pentinat i el maquillatge sigui arreglat i senzill.
- En cas que hi hagi faldilla, aquesta ha d'estar sobre el mallot o malles i que no caigui més avall de la pelvis i que caigui sobre els malucs.

b) 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, no poden tenir un camal amb color diferent a l'altre o talls transversals, és a dir, el teixit de les 2 cames ha de ser del mateix color i llarg. No poden portar goma al taló. I sense cap simulació de llenceria.

c) 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).

PUNTUACIÓ TOTAL

En cas d'un jurat de **3 tutors/es de Joc:**

- 1 tutor/a de Joc de Dificultat (D1=coordinadora)
- 2 tutors/es de Joc d'Execució

[(Execució/2) + (Dificultat) – Penalitzacions] + 4

En cas d'un jurat de **4 tutors/es de Joc:**

- 2 tutors/es de Joc de Dificultat (D1 i D2; D1 = Coordinadora)
- 2 tutors/es de Joc d'Execució

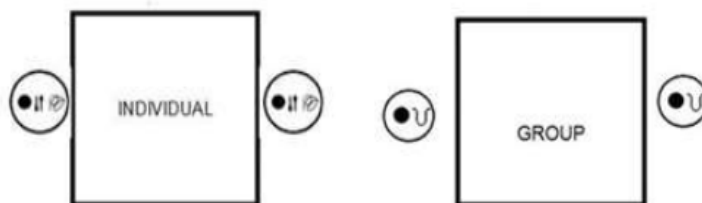
[(Execució/2) + (Dificultat/2) – Penalitzacions] + 4

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.

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.



- Cada gimnasta o conjunt és responsable de retirar els seus aparells de substitució abans de la sortida del/s següent/s participant/s.

EXECUCIÓ

Es puntua segons el Codi de Puntuació en vigor 2013 - 2016. La nota de partida son 10 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Execució, complimentaran les fitxes d'execució, amb les Faltes Artístiques i Tècniques, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

- **Aparell estàtic:** Els/les entrenadors/es han d'evitar les penalitzacions per aparell estàtic. Ex: La pilota agafada o recolzada a l'avantbraç esdevindrà falta per aparell estàtic.:
 - L'aparell es subjecta fermament o és agafat per una / dues mans
 - L'aparell es subjecta fermament o és agafat per una o diverses parts del cos durant més d'un element corporal

- L'aparell es subjecta durant l'element preparatori de la Dificultat i la Dificultat mateixa o durant dos Dificultats consecutives.
- Aparell utilitzat com a decoració (per Individuals i Conjunt): és possible realitzar diferents elements coreogràfics originals i estètics, amb la condició que aquests elements siguin molt breus i no constitueixin una parada a la continuïtat dels moviments de l'aparell (fins a un màxim de 3 vegades en cada composició i no més de 4 moviments corporals sense l'aparell).

Penalització - Jutge d'Execució (E): 0.30 punts per aparell estàtic o elements decoratius no conformes a les normes.

- **Recollida de la pilota amb les dues mans**, la penalització la farà el/la tutor/a de joc d'Execució i no resta valor a cap element de dificultat.
- **Equilibri mà dreta – mà esquerra**: individual es manté mínim 4 elements amb la mà esquerra.
- **Elements decoratius**: originals, estàtics o coreogràfics, amb parades molt breus que no trenquin la continuïtat dels moviments. **Màxim 3. Penalització de: 0'30.**
- En les col·laboracions, els estatismes segueixen unes altres normes.
- Al començament de l'exercici, un/a o diversos/es gimnastes no poden quedar-se sense aparell durant més de 4 segons
 - **Penalització** - Jutge d'Execució (E): 0.30 punts, si un/a o diversos/es gimnastes estan sense aparell més de 4 segons.
- Si els aparells i els/les gimnastes no comencen movent-se simultàniament, les diferents posades en moviment han de succeir-se ràpidament dins dels 4 segons màxim per tal que no hi hagi immobilitat visible d'un/a o diversos/es gimnastes o aparells.
 - **Penalització** - Jutge d'Execució (E): 0.30 punts per immobilitat visible més de 4 segons d'un/a o diversos/es gimnastes o aparells.
- Al final de l'exercici, cada gimnasta pot sostenir o estar en contacte amb un o diversos aparells. En aquest cas, un/a o diversos/es gimnastes poden estar sense aparell en la posició final.
 - **Penalització** - Jutge d'Execució (E): 0.30 punts si cap de les 5 gimnastes està en contacte amb l'aparell a la posició final.

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.

DIFICULTAT

El/la tutor/a de joc de dificultat ha de comprovar que la fitxa /exercici compleix les normes (nº de GC, nº de dificultats totals, GF, nº de DER, nº de Passos de Dansa, valors i símbols correctes...) i si durant l'exercici es realitzen els elements com es descriuen a la fitxa.

PENALITZACIONS TUTOR/A DE JOC DE DIFICULTAT Es restaran de la nota D.

No hi haurà penalitzacions si:

- El símbol està escrit incorrectament, la dificultat NO compta.
- Si es repeteix una dificultat (amb la mateixa forma dins del mateix GC), aïllada o mixta, la segona dificultat no compta o no es penalitza.
- Si un intercanvi té una dificultat corporal (excepte dificultats de rotació de 0'10 que no s'escriuen a la fitxa), la dificultat corporal no compta.
- Col·laboració de Risc Suplementària: no hi ha penalització, s'invalida.
- Per excedir el nº de sèries de passos de dansa per la categoria: no hi ha penalització, s'invalida.

PENALITZACIONS DE 0'30:

- Elements i dificultats prohibides per cada element, incloses les ones o pre-acrobàcies unides a dificultats i pre-acrobàcies realitzades fora de les DER o de Col·laboracions amb Risc o Intercanvis o Maestries o de forma aïllada.
- Valors no permesos de dificultats corporals en l'exercici o fitxa, màxim valor de 0'30 per cada dificultat aïllada, mixtes, i gir fouetté. La dificultat és invàlida.
- Excedir el valor màxim per la categoria (sols es validen es elements per ordre de fitxa que estan dins del valor màxim total).
- Si a la fitxa/exercici hi ha menis d'1 dificultat de cada grup corporal, penalització per cada dificultat que falti.
- Per càlcul incorrecte del valor total de totes les Dificultats o calor de cada component de la Dificultat (la dificultat compta). Sols es penalitza una vegada.
- No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, ni dificultats mixtes.
- Per cada Dificultat realitzada però NO declarada sobre la fitxa oficial, la dificultat no es valora.

pels conjunts

- Execució simultània de 3 o més Dificultats Corporals diferents per les 5 gimnastes durant les dificultats sense intercanvi. S'invalida.
- Absència de 3 ó 4 tipus diferents de llançaments i/o recuperacions (segons la categoria) durant la Dificultat amb Intercanvi.
- Per cada element de col·laboració absent (a més a més dels intercanvis).
- Tots els GF de l'aparell han d'estar representats (mínim 1) en conjunt, tant a l'exercici com a declarats a la fitxa. **Sols es penalitza 1 cop (UCEC).**

PENALITZACIONS DE 0'50:

- Més del n° màxim de dificultats declarades per categoria (sols es comptaran les primeres dificultats que estiguin dins la norma).
- Si a la fitxa/exercici no es compleix el n° mínim de sèries de passos de dansa.
- Si a la fitxa/exercici hi ha més del n° permès d'Elements Dinàmics amb Rotació
- Si es declaren més ones de les permeses.

Individuals:

- Mínim 1 element de cada GF a la fitxa/exercici. Sols es penalitza una vegada, independentment del n° de GF en falta (UCEC, no hi ha norma del 50%).
- Màxim 1 element de maestrries per cada GF. Les Maestrries de OG no son vàlids i no compten.

Conjunts:




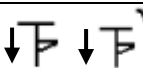
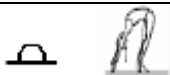



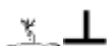



- Si la fitxa/exercici te menis del mínim de dificultats sense intercanvi per la categoria.
- Si la fitxa/exercici te menis del mínim de dificultats amb intercanvi per la categoria.

DIFICULTATS AFEGIDES A LA UCEC



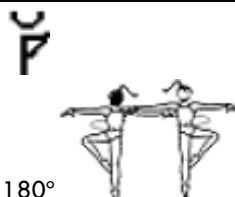
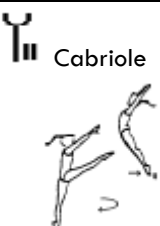
Aquestes dificultats han de tenir la forma definida i mantinguda, coordinades amb un element dels GF/OG, tant en individual com en conjunt (a l'igual que les dificultats pròpies del Codi de Puntuació 2013 - 2016). VALOR: 0.10, 0.20, 0.30, 0.40.


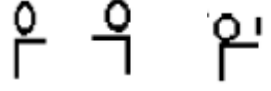
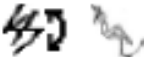

Objectiu: progressió i correcció postural i/o major varietat d'elements de dificultat corporal que puguin ser fàcilment executats per gimnastes amb menys condició física o condicions d'entrenament inferiors.

EQUILIBRIS


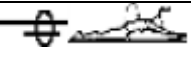




| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 |
|---|--|--|--|
| <p>T Equilibri en releve 6^a posició amb mov. de braços o aparell</p> | <p>Flexió cap per sota de l'horizontal</p>  | <p>Espatlles al terra</p>  |  |
|  |  | |  Penche amb mans al terra |
|  Flexió tronc a l'horizontal |  Ona lateral | | |
| <p>Spagat sense recolzament de mans al terra</p>  | | | |
|  Sobre glutis | | | |
| <p>Arabesque a 45° en releve</p>  | | | |
| <p>Coup de pied Releve</p>  | | | |

- SALTS

| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 |
|---|--|---|---|
| <p>Gambada petita</p>  |  Agrupada |  180° |  Cabriole 180° |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
|  Salt vertical |  davant enrere lateral Cama a 90° | | |
|  Galop | | | |
|  Salt passe | | | |

- ROTACIONS

| 0,10 | 0,20 | 0,30 | 0,40 |
|--|---|---|------|
|  Deboule |  720° |  360° Obert | |
|  Sobre glutis 360° | | | |
|  Coup de pied 360° | | | |
|  Passe 180° | | | |


DIFICULTATS PROHIBIDES PER A LA CATEGORIA SENIOR

TOTS ELS EQUILIBRIS I ROTACIONS EXECUTATS SOBRE GENOLLS

DIFICULTAT CORPORAL

- En l'equilibri en temps fouetté valor 0.30 (dues formes a l'horitzontal i 1 per damunt de l'horitzontal) es permetrà que la forma per damunt de l'horitzontal sigui amb ajuda.
- En l'equilibri en temps fouetté valor 0.50 (2 formes per damunt de l'horitzontal) es permetrà que una de les formes per damunt de l'horitzontal sigui amb ajuda.
- En l'equilibri en temps fouetté valor 0.30, les 3 formes es podran realitzar a l'horitzontal.

ONES: S

No confondre amb la dificultat d'equilibri n° 7  (aquest símbol no es pot utilitzar per aquests elements).

Requisits:

- Aïllades (**prohibit enllaçar-les a dificultats, tot i no estar declarades**)
- Màxim 2 en FITXA (**en l'exercici no hi ha límit**). **A Excepció amb els conjunts amb aparell (màxim 1)**
- **Valor= 0,20**
- **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. **No vàlida dificultat n° 7 d'equilibri i n° 6 de gir.**
- En el terra o de peu.
- Exercicis amb aparell, s'ha d' executar-se i s'ha de declarar a l'esquerra del símbols d'ona el GF o OG

| Valor | 0,20 |
|-------|------|
| 8 S | |

GRUPS FONAMENTALS (GF):

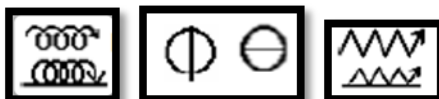
- Obligatori, 1 element de cada GF tant en individual com en conjunts, a la fitxa i exercici.
- Sols es pot declarar en dificultats, ones, Maestries, DER, col·laboracions C i CC.
- Nota del Codi: els següents criteris per a DER o Maestries o Intercanvis que representen GF, poden ser utilitzats com a GF:



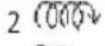

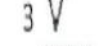









• **A TOTS ELS APARELLS:**







Cadascun dels Grups Fonamentals han d'estar presents. **Els grups amb més d'1 element per casella del quadre del Codi de Puntuació 2013 - 2016 de la pàgina 12, sols exigeix 1 element per casella a l'exercici /fitxa.**

Ex: Grup rodaments, no s'exigeix un rodament pel terra i altre pel cos.

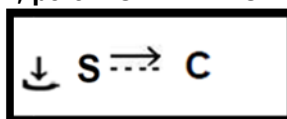




- El GF, recollida de la pilota amb una mà ↓ i en corda la recollida de la corda amb un terme a cada mà ↓, s'afegeix com a criteri de **0,10 en Maestrías, DER i INTERCANVIS**. En tots els casos, el valor de 0,10. **I serveix per al recompte de GF.**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Value | 0,50 | Value | 0,50 | Value | 0.10+0.40=0.50 |
| 2  |  | 3  |  |  |  |
| 1  |  | 2  |  |  |  |



| | | | |
|---|---|---|--|
| Valor | 0,40 | Valor | 0,20 |
|  |  |  |  |
| EC |  | R |  |

- En els passos de dansa i dificultats corporals, pot utilitzar-se aquest GF com a recollida d'un llançament, però **NO HI HA BONIFICACIÓ**.



- **GF pilota, moviment en vuit:** , son els vuits amb una gran circumducció), **obligatori gran moviment del tronc.**
- **GF corda, moviments en vuit i veles, circumduccions:** , la corda ha d'estar **oberta** i un terme a cada mà.

ALTRES GRUPS (OG):

- **OG maces:** 
tocs. és vàlid un sol toc.
- **OG corda:** 

Grans circumduccions. Corda plegada amb dos termes en una mà o corda oberta i estesa subjectada per un terme. Molins de la corda.

- **OG pilota, aro, maces i cinta:** ○○

Grans circumduccions. Incloses en aquest grup (no corda). S'exigeix que es realitzin amb 360° complets de rotació de l'espatlla.

- **Petits llançaments:** ↔

no es pot declarar un petit llançament durant un salt de dificultat, sols grans/mitjans llançaments o les recollides dels grans/mitjans llançaments. Si es realitza i/o declara en equilibris o girs de dificultat, s'ha de llançar i recollir a la dificultat.

MAESTRÍA

El número de Maestries d'Aparell permès per a totes les categories serà d'entre 0-3-4-5 (veure Normativa Tècnica segons categoria).

Un/a gimnasta en un mateix exercici podrà realitzar Maestries de valor 0,20 punts i Maestries de valor 0,10 punts.

Es podrà combinar el número que es desitgi de cadascuna d'elles sempre que no es superi el màxim permès de maestríes en total.

El símbol de les maestríes de valor 0,20 és: **M**

El símbol de les maestríes de valor 0,10 és **M1**

| | | | | | |
|-------|-----------|-----------|-----|---------------|-----------------|
| Value | 0.2 | Value | 0.2 | Value | 0.2 + 0.5 = 0.7 |
| | M O (≠ o) | M ↓ (≠ ⊗) | | M → ⊙ (≠ , ≠) | |

A Individual amb Aparell, sols es permetran maestríes:

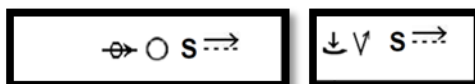
- Amb **una BASE i un CRITERI (en fitxa/exercici).**
- **VALOR = 0,10**
- **No ha de complir el requisit 'extraordinari'**
- L'únic requisit imprescindible és que l'element realitzat tingui complexitat tècnica per a una gimnasta de nivell escolar.
- **Sols podran declarar-se 1 maestria per cada Grup Fonamental de l'aparell, i totes les maestríes declarades fora d'aquesta norma seran anul·lades.**
- **Les maestríes amb elements d' Altres Grups (OG) no s'avaluen.**
- No pot existir **CAP falta d'execució** per a ser validades.

ORIGINALITATS: No es valoraran les originalitats.

SÈRIE DE PASSOS DE DANSA, individual i conjunt:

Vuit (8) segons de vertaders passos de dansa. No es poden realitzar sense desplaçament o en el terra (4" màx) en la seva totalitat. **Han de complir les característiques indicades en el Codi de Puntuació 2013 - 2016(modificacions 2015).**

Obligatori tenir i declarar **mínim 1 element del GF** (veure taules del Codi de Puntuació). Es pot tenir a més a més, elements del GF i dels OG, però **els OG no s'escriuen**.



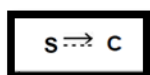
PASSOS DE DANSA DURANT COL-LABORACIONS C DE VALOR 0,10

- **Requisit:** l'acció de col·laborar no pot interrompre els passos de dansa i, en conjunts, a més a més han d'haver GF.
- **VALOR:** 0,30+0,10=0,40.
- **Màxim 1 col·laboració C declarada en una sèrie de Passos de Dansa.**

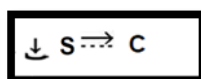
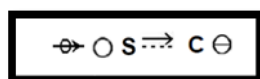
| Valor | 0.30 +0,10 |
|----------------|------------|
| 3○ 2√ S → C | 1.0000 |

| Value | 0.30 |
|-----------|------|
| ○ → ○ S → | |

MLL:



APARELL:



DIFICULTATS AMB ROTACIÓ DE VALOR 0,10, individual i conjunt:

Una dificultat de gir de valor 0,10 pot utilitzar-se tant en DER, passos de dansa, Maestries (sols individual), com en Col·laboracions de conjunt i Intercanvis sense ser declarades en fitxa. Aquest és l'únic cas en el que no es declararien.

També és possible realitzar dificultats de 0,10 que no siguin de rotació sense ser declarades.

Recordatori: deboulé és dificultat específica UCEC, per tant, sempre han de declarar-se com a dificultat, excepte en el caso de ser utilitzat en DER o Col·laboració o Intercanvi o Passos de Dansa (sols pot ser utilitzada una vegada).

ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ, individual i conjunt:

Objectiu: progressió dels elements de risc.

CONJUNT: els elements R han de realitzar-les els /les 5 gimnastes (iguals o diferents, en la mateixa casella i es tenen en compte, el de menor valor).

EXERCICIS DE MANS LLIURES:

Màxim 2 DER en fitxa i exercici. Prohibit bonificar-se criteris de DER.

DER 1 rotació = 0,10. R_1 Sols es poden utilitzar pre-acrobàcies o rotacions en l'eix horitzontal (inversions)

DER 2 rotacions = 0,20. R_2 Sèries de 2 elements de rotació combinats de forma directa (tombarella + tombarella, saltet rotació + tombarella, tombarella + passada terra,...). No permès sèrie de dos rotacions amb eix vertical, almenys una rotació ha de ser en eix horitzontal:

Ex. No seria vàlid en MLL: dos deboulés o dues passades pel terra o deboulé-passada pel terra,...

| | |
|-------|--|
| Value | 0.5 |
| R_2 |  |

| | |
|-------|---|
| Value | 0.40 |
| R_2 |  |

No es poden repetir, ni aïlladament ni en sèrie, les mateixes rotacions en el segon DER.

Sols es bonificaran si no hi ha faltes d'execució pròpies de les acrobàcies o interrupció en l'enllaç.

EXERCICIS APARELL:

Màxim 2 DER en individual i 1 DER en conjunt (segons categories, veure Normativa Tècnica). Es permet incrementar el valor amb els criteris per a DER en el Codi de Puntuació 2013-2016. No es pot repetir en els DER d'un exercici la mateixa forma de llançar l'aparell (tècniques diferents).

R_1 : 1 rotació voltant de l'eix vertical o horitzontal = 0.10

Durant el llançament o recuperació de l'aparell durant un DER, és possible utilitzar Dificultats Corporals amb Rotació d'un valor superior a 0.10 punts tinguts en compte pel càlcul del total de les rotacions per al DER. Aquestes Dificultats Corporals han d'estar declarades.

DIFICULTATS D'INTERCANVI

En els intercanvis no s'exigeix gran alçada per valorar-los en D (**aparell clarament en vol**).

Intercanvi sense distància i amb EC, compta com intercanvi de 0'10.

EC pot bonificar-se 1 cop com a màxim en un intercanvi, o en un llançament o en una recuperació.

NO es pot utilitzar dificultats corporales en intercanvis, **excepte dificultats de rotació de valor 0'10 com criteri de rotació (i no es declaran)**.

CRITERIS D' INTERCANVIS:

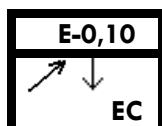
En conjunts es permetrà un/a gimnasta substituït/a (sempre i quan estigui inscrit/a en aquell conjunt amb anterioritat). Si el/la gimnasta lesionat/da surt immediatament i entra el/ la de substitució, el conjunt serà avaluat i el/la tutor/a de joc coordinador/a penalitzarà únicament per sortida de gimnasta (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,...)

Els llançaments específics i els criteris de llançaments i recollides del Codi de Puntuació 2013 - 2016.

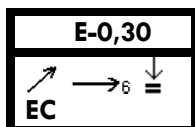
Es pot bonificar per criteri rotació en el llançament, en el vol i en la recollida

Exemples d'intercanvis. Escriure **E-VALOR**.

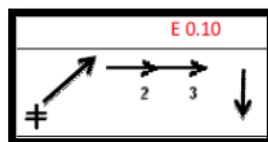
Ex.1.: Intercanvi sense distància amb EC en la recuperació



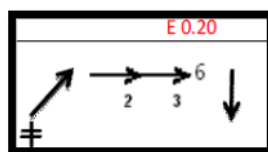
Ex.2.: Intercanvi amb distància, amb EC en el i amb recollida a terra.



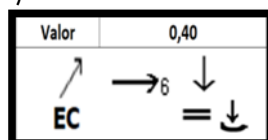
Ex.3.: Intercanvi endavant (els números indiquen el nombre de gimnastes que participen en cada successió i no té valor



Ex.4.: Intercanvi endavant a 6 metres, sense mans



Ex.5.: Intercanvi llançant la pilota a element corporal a més de sis metres i recollint en el terra amb 1 mà (aquest criteri és vàlid com GF).



En els Intercanvis , si dos o més gimnastes recuperen l'aparell amb una greu alteració de la tècnica de base l'intercanvi no és vàlid (penalització major a 0.10) :

- Ex : trajectòria imprecisa i recuperació amb més de dos passos de més d'un/a gimnasta
- Ex : corda que perd forma durant el vol + recuperació incorrecta
- Col·lisió d'aparells.

COL·LABORACIONS CONJUNTS MLL:

Mínim 6 en l'exercici. Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives.

Es pot obtenir per els següents elements de mans lliures amb o sense "risc corporal":

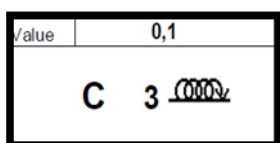
- Per cada element de col·laboració SENSE DER: **C = 0.10**
- Per cada element de col·laboració amb DER i ajuda: **CR = 0.20**
- Per cada element de col·laboració amb DER amb pas per sobre, a sota o a través d'una o diverses companys/es o recolzament: **CRR (1 ó 2 gimnastes realitza el DER) = 0,30 i CRR3 (3 o més) = 0.40.**
- **No s'ha d'escriure a l'esquerra el nombre de gimnastes que realitzen el DER.**
- Els elements de col·laboració són vàlids només si totes els/les gimnastes participen, fins i tot amb rols diferents.






Nota: PASADES PER TERRA i DEBOULES SI SÓN VÀLIDES per les col·laboracions amb risc corporal en MLL.


COL·LABORACIONS CONJUNTS AMB APARELL:

Mínim 6 en l'exercici. Valors i criteris addicionals del Codi de Puntuació 2013 – 2016.

- **COL·LABORACIÓ AMB O SENSE LLANÇAMENT C** en col·laboració amb llançament, el llançament no ha de tenir gran alçada obligatòriament. **En les úniques col·laboracions que es pot declarar GF és en C, el GF el pot realitzar una o diverses gimnastes i serveix per al recompte dels GF.**



- **COLABORACIÓ**  : Màxim 2 declarades en fitxa
- **No es podran combinar dues**  **en una mateixa casella .**
- El/la gimnasta que llança els aparells durant una  , haurà de llançar **simultàniament / ràpida successió** els aparells.
- Macets : Llançar 2 o més aparells, cal llançar mínim 4 macets .
-  combinada amb cadascuna de les **col·laboracions amb risc (CR, CRR o CRRR)** , se sumen els valors. **Serà vàlida qualsevol combinació de  + COL-LABORACIÓ AMB RISC** si els/les 5 gimnastes col·laboren , independentment que les gimnastes llancin o rebin l'aparell .

| | |
|---|--------------------|
| VALOR | 0.30 + 0.20 = 0.50 |
| CRR +  | |

- **COL-LABORACIONS AMB RISC CR, CRR i CRRR :**

- Permès fins a dos passos per recollir l'aparell .
- Passades i deboulés són vàlids en col·laboracions amb risc en conjunts amb aparells.
- El /la gimnasta que fa la inversió ha de llançar el seu propi aparell i recuperar el seu propi aparell o l'aparell de la seva companya al final de la col·laboració perquè sigui vàlida .

- **COL-LABORACIONS DE RISC AMB CRITERIS ADDICIONALS A CR, CRR , CRRR :**

Per poder bonificar-se, **els/ les gimnastes que fan el risc hauran de llançar o recollir amb un dels criteris, 2 o més gimnastes (el mateix criteri durant la mateixa acció)** . No és vàlid que una llanci i una altra reculli, encara que el criteri sigui el mateix. **No és vàlid que una llanci o reculli fora del camp visual i una altra sense mans**. Ex : Col·laboració en la qual dues o més gimnastes recullen fora del camp visual

| | |
|------------------|------|
| VALOR | 0,40 |
| CRR ⊗ | |

| | |
|-------------------|------|
| VALOR | 0,40 |
| CR ⊗ ⊕ | |

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.
- Recepció de l'aparell amb més de dos passos , anul·la la col·laboració.

| EXERCICIS DE CONJUNTS MANS LLIURES – COL·LABORACIONS SENSE APARELL | | | | |
|---|-------------|-----------------------------|----------------------------|---|
| VALOR | | | | TIPUS DE COL·LABORACIÓ |
| 0.10 | 0.20 | 0.30 | 0.40 | |
| C | | | | Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> - Per les 5 gimnastes - En subgrups (parella, trio, 4+1) - Possible amb “alçat” d’una o varis/es gimnastes i/o amb recolzament sobre els/les gimnastes. |
| | CR | | | Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> - Un element dinàmic de rotació del cos - Amb ajuda de la/es companys/es recolzament “alçat” (aquesta opció no és exigida) |
| | | CRR 1-2 gimnastes | CRR3 3 gimnastes | Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> - Un element dinàmic amb rotació del cos. - Amb pas per sobre, a sota o a través d’un/a o varis/es companys/es. - O, pas amb recolzament sobre una o més companys/es |

Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives

ANNEX

REGLAMENT

SENIOR

INDIVIDUAL SENIOR B - MANS LLIURES

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, ni dificultats mixtes.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa i màxim 4. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada**

Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,60 punts**.

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

PENALITZACIONS

1. Si la fitxa/ exercici, conté més de 6 dificultats: 0,50 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. A la fitxa/ exercici, menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. A la fitxa/ exercici, més de 2 Dificultats de cada grup corporal. (Penalització per cada Dificultat de més i no compte la Dificultat que no entri a les normes) 0,30 punts.
4. A la fitxa/ exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Per càlcul incorrecte del valor total de totes les Dificultats, o pel valor de cada component de la Dificultat. 0,30 punts.
6. Dificultat amb "tour lent" per exercici. 0,30 punts.
7. Per cada Dificultat realitzada però no declarada a la fitxa 0,30 punts.
8. A la fitxa més de **2,60** punts en la nota final de Dificultat de Mans Lliures. 0,30 punts (tots els valors que no entrin a la norma seran anul·lats).
9. A la fitxa/ exercici, absència d'una Combinació de Passos de Dansa. 0,50 punts.
10. A la fitxa/exercici, anotar més del nº permès d'Elements Dinàmics amb Rotació. 0,50 punts
11. Més Ones de les permeses declarades a fitxa. 0,50 punts
12. A la fitxa, declarar Ona o Pre-acrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30



EXECUCIÓ S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

NOTA DE EXECUCIÓ La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.



INDIVIDUAL SENIOR A U

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,40**.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, ni dificultats mixtes.

GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS: No existeix predomini 50%. MÍNIM 1 DE CADA GF

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1)

No es bonificaran les ones ni pre-acrobàcies enllaçades a dificultats (s'avalua dificultat aïllada, no s'avalua inversió o ona enllaçada, no es pot declarar a la fitxa)

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa i màxim 3, Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (de peu o al terra), excepte equilibris n° 7 ona dorsal i gir n° 6 ona espiral, **MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada**

Màxim 2 DER FITXA/EXERCICI (penalització i no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a d més possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÈS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell)

Mestries màxim 5. Valor 0,10-0,20 1. Mestries amb 1 sola base i 1 sols criteri. 2. Escriptura M Base (Criteri).3. 1 base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri. Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS (mestries amb OG com a base no s'avaluen).

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **5,30 punts**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

PENALITZACIONS

1. Si a la fitxa / exercici conté més de 6 dificultats: 0,50 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si a la fitxa / exercici menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització por cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si a la fitxa / exercici hi ha més de 2 Dificultats de cada grup corporal. (Penalització per cada dificultat de més i no compte la dificultat que no entri a les normes) 0,30 punts.
4. Si a la fitxa / exercici la gimnasta realitza una dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Per càlcul incorrecte del valor total de totes les Dificultats, o pel valor de cada component de la Dificultat. 0,30 punts.
6. Dificultat amb "tour lent" per exercici. 0,30 punts.

7. Per cada dificultat realitzada però no declarada a la fitxa 0,30 punts.
8. Si a la fitxa hi ha més de 5,30 punts de la nota final de Dificultat. 0,30 punts (tots els valors que no entrin a la norma seran anul·lats).
9. Si a la fitxa / exercici hi ha absència d'una Combinació de Passos de Dansa. 0,50 punts.
10. Si a la fitxa/exercici hi ha més del nº permès Elements Dinàmics amb Rotació. 0,50 punts
11. Més ones de les permeses declarades en fitxa. 0,50 punts
12. Absència de G.F. 0,50 per cada
13. Més Mestries de les permeses 0.50
14. En la fitxa declarar Onda o Pre-acrobàcia enllaçada a una dificultat. 0,30

EXECUCIÓ S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

NOTA DE EXECUCIÓ La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

CONJUNTS SENIOR B - MANS LLIURES

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10

No es podrà fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, ni dificultats mixtes.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa i màxim 3, Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral: MÍNIMO 1 MÁXIMO 2, **Valor 0,20**

Màxim 1 sèrie de 2 elements de rotació combinats de forma directa. No es permet realitzar sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20**

Cada exercici tindrà com a mínim 6 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

Es podrà realitzar com a màxim 5 col·laboracions amb risc corporal.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà de **4,20 punts**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada.

PENALITZACIONS

1. Si a la fitxa / exercici conté més de 6 dificultats: 0,50 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si a la fitxa / exercici hi ha menys d'1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si a la fitxa / exercici hi ha més de 2 Dificultats de cada grup corporal. (Penalització per cada dificultat de més i no compta la dificultat que no entri en les normes) 0,30 punts.
4. Si a la fitxa / exercici la gimnasta realitza una dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Pel càlcul incorrecte del valor total de totes les Dificultats, o pel valor de cada component de la Dificultat. 0,30 punts.
6. Dificultat amb "tour lent" per exercici. 0,30 punts.
7. Per cada dificultat realitzada però no declarada a la fitxa 0,30 punts.
8. Si a la fitxa hi ha més de 4,20 punts a la nota final de Dificultat de Mans Lliures. 0,30 punts (tots els valors que no entrin a la norma seran anul·lats).

9. Si a la fitxa / exercici hi ha absència d'una Combinació de Passos de Dansa. 0,50 punts.
10. Per cada element de col·laboració absent: 0,30 punts.
11. Si a la fitxa es declara Ona o Pre-acrobàcia enllaçada a una dificultat. 0,30
12. Si a la fitxa/exercici hi ha més del n° permès d' Elements Dinàmics amb Rotació. 0,50 punts
13. Si hi ha més ones de les permeses declarades a la fitxa. 0,50 punts

EXECUCIÓ S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

NOTA DE EXECUCIÓ La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

CONJUNTS SENIOR A 3  + 2 

DIFICULTATS SENSE INTERCANVI

Mínim 3 dificultats corporals, màxim 4. En l' exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,30.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, ni dificultats mixtes.

DIFICULTATS AMB INTERCANVI

4 dificultats amb intercanvi, valor màxim 0,30

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa i màxim 3. Valor únic per a la sèrie 0,30. Es permet col·laborar durant els passos de dansa (Col·laboracions C). Màxim 1 col·laboració a cada sèrie de passos de dansa. 0,10

1 Ona total del cos (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral **Valor 0,20**

Màxim 1 DER a la FITXA/EXERCICI (hi ha penalització i no s'avalua els elements fora de la norma), igual que FIG JUNIOR, però possibilitat de utilitzar R1. R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. ES PERMET INCREMENTAR EL VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell)

Cada exercici tindrà com a mínim 6 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor màxim de la nota final de la Dificultat serà **6,30 punts**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2,15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada.

PENALITZACIONS

1. Si la fitxa / exercici conté més de 4 dificultats: 0,50 punts, i sols les 4 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si la fitxa / exercici conté més de 4 Dificultats d'intercanvi: 0.50 punts. I sols les 4 primeres dificultats seran avaluades.
3. Si la fitxa / exercici conté menys de 4 Dificultat d'intercanvi. (Penalització per cada dificultat d'intercanvi que falti) 0,30 punts.
4. Si la fitxa / exercici conté menys d'1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
5. Si la fitxa / exercici conté més de 2 Dificultats de cada grup corporal. (Penalització per cada dificultat de més i no compta la Dificultat que no entri en les normes) 0,30 punts.

6. Si a la fitxa / exercici la gimnasta realitza 1 Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
7. Per càlcul incorrecte del valor total de totes las Dificultats, o pel valor de cada component de la Dificultat. 0,30 punts.
8. Dificultat amb "tour lent" per exercici. 0,30 punts.
9. Per cada Dificultat realitzada però no declarada a la fitxa 0,30 punts.
10. Si la fitxa conté més de 6,30 punts a la nota final de Dificultat. 0,30 punts (tots els valors que no entrin a la norma seran anul·lats).
11. Si la fitxa / exercici hi ha absència d'una Combinació de Passos de Dansa. 0,50 punts.
12. Per cada element de col·laboració absent: 0,30 punts.
13. Més ones de les que es permet, declarades a la fitxa. 0,50 punts
14. Absència de Grup Fonamental 0,30 per cadascuna
15. Si a la fitxa hi ha més del número permès d'Elements Dinàmics amb Rotació. 0, 50 punts
16. A la fitxa declarar Ona o Pre-acrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30

EXECUCIÓ S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

NOTA DE EXECUCIÓ La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.