



NORMATIVA

GIMNÀSTICA RÍTMICA

CURS 25-26



**Consells Esportius
de Catalunya**



**Generalitat
de Catalunya**



esportcat

Normativa tècnica de GIMNÀSTICA RÍTMICA

1. Reglament tècnic

Es puntuarà amb el Codi de Puntuació de Gimnàstica rítmica **2025-2028**. Les normes no registrades a les taules d'aquesta normativa, penalitzacions i precisions es regiran segons l'estipulat en el Codi de Puntuacions i en precisions reglades per la UCEC. Totes les precisions que es realitzin durant la temporada **2025-2026**, seran enviades a totes les escoles, clubs i jutges. Per les competicions, la UCEC enviarà les novetats que puguin modificar algun dels aspectes del codi, mitjançant circulars.

1.1. Tutors de joc

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

2. Puntuació total

2.1. En cas d'un jurat:

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

- a) 1 tutor/a de Joc de dificultat corporal (DB 1)
- b) 1 tutor/a de Joc de dificultat d'aparell (DA 1)
- c) 1 tutor/a de Joc de faltes artístiques A 1
- d) 1 tutor/a de joc de faltes tècniques E 1
- e) La/el JUTGE RESPONSABLE ES DESIGNARÀ A CADA COMPETICIO INDEPENDENTMENT DE EL VALOR DE JUDICI QUE LI CORRESPONGUI

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

2.2. En el cas de més d'una TUTORA DE JOC per DB/DA/A/E:

a) tutors/es de Joc i 1 Tutora de Joc Responsable:

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

(penalitzacions de faltes artístiques (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

2.2.1. Desempats

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

2.2.2. 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.

3. Nivells

Es pot participar a la categoria que correspon en individuals i en una de les modalitats d'equip (conjunt). En cap cas, CAP gimnasta podrà participar en un conjunt i a un DTQ, i tampoc podrà participar en 2 conjunts o a dos DTQ.

La participació a individual està dividida en TRES nivells:

- Nivell C
- Nivell B
- Nivell A

La participació en Conjunts està dividida en QUATRE nivells:

- Conjunts Nivell C
- Conjunts Nivell B
- Conjunts Nivell A
- Duos/Tríos/Quartets Mans Lliures/ Aparells (Nivell unic)

a) Nivell C

***Es podrà convocar pels Consells Esportius en àmbit local-comarcal i es registrarà segons aquesta normativa.**

Una gimnasta Individual C NO POT PARTICIPAR a:
Nivell A INDIVIDUAL / CONJUNT
Nivell B INDIVIDUAL / CONJUNT
D/T/Q

Una gimnasta de Conjunt C NO POT PARTICIPAR a:
Nivell A INDIVIDUAL / CONJUNT
Nivell B INDIVIDUAL / CONJUNT
D/T/Q

b) Nivell B

Lliure participació.

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

El 1r conjunt classificat, de la Final Territorial dels JEEC de la temporada anterior, promocionarà al Nivell A independentment de si canvia de

categoria o no (sempre i quan es mantinguin 3 o més gimnastes del conjunt).

Una gimnasta individual B NO POT PARTICIPAR a:

Nivell A INDIVIDUAL

Nivell C INDIVIDUAL / CONJUNT

D/T/Q

Una gimnasta de Conjunt B NO POT PARTICIPAR a:

Nivell A INDIVIDUAL / CONJUNT

Nivell C INDIVIDUAL / CONJUNT

D/T/Q

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

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

c) Nivell A

Lliure participació.

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

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

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

Una gimnasta individual A NO POT PARTICIPAR a:

Nivell B CONJUNT/ INDIVIDUAL

Nivell C CONJUNT/ INDIVIDUAL

D/T/Q

Una gimnasta de Conjunt A NO POT PARTICIPAR a:

Nivell B CONJUNT/INDIVIDUAL

Nivell C INDIVIDUAL I CONJUNT

D/T/Q

d) Nivell D/T/Q

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 u Obert.

EDATS I CATEGORIES

PREBENJAMÍ	Cicle inicial d'educació primària	1r i 2n de Primària	Nascuts/des 2019 - 2018
BENJAMÍ	Cicle mitjà d'educació primària	3r i 4rt de Primària	Nascuts/des 2017 - 2016
ALEVÍ	Cicle superior d'educació primària	5é i 6é de Primària	Nascuts/des 2015 - 2014
INFANTIL	Primer cicle d'educació secundària obligatòria	1r i 2n ESO	Nascuts/des 2013 - 2012
CADET	Segon cicle d'educació secundària obligatòria	3r i 4rt ESO	Nascuts/des 2011 - 2010
JUVENIL	Educació secundària post obligatòria	Educació Post-obligatòria	Nascuts/des 2009 o abans

En conjunts i D/T/Q; cada gimnasta haurà de competir en la seva categoria i és podran puja gimnastes de l'any immediatament inferior.

Exemple: Conjunt aleví pot estar format per gimnastes de 2015, 2014 i Benjamines del 2016.

4. 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:

- Es comptabilitzaran les dificultats ja realitzades de manera vàlida, aplicant les penalitzacions pertinents per falta components de Dificultat.

- b) L'artístic 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 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 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

5. Música

- a) 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.
- b) Un senyal sonora pot començar abans de la música.
- c) Cada peça musical ha de ser gravada en un USB o CD
- d) 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.

- e) Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un **llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta (sirenes, motors. ...).
- f) 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.
- g) 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 complet de la gimnasta escrit, l'aparell i la categoria i el nivell

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

- a) Si es realitza tot l'exercici amb errors de la música:
Un exercici sense musica en la seva totalitat no serà avaluat

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:

- a) El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i/o malles curtes o llargues
- b) Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- c) Les malles llargues, segons Codi de puntuació

b) Indumentària conjunts mixtos:

- a) 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

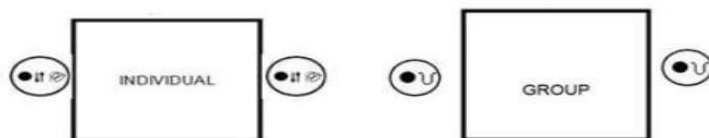
0'50 punts de penalització:

- a) 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.
- b) Als conjunts, el o la gimnasta de substitució, ha d'estar posicionat al costat de l'entrenador/a.
- c) A la zona de competició sols poden estar els/les gimnastes, entrenadors/es i delegats/des.
- d) Els acompanyants i familiars, han d'estar a les graderies.
- e) Els/les participants no poden mastegar xiclet durant la seva actuació.

8. APARELLS DE SUBSTITUCIÓ

Penalització en cas de no complir les següents normes:

- a) 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.



- b) Els aparells de substitució, s'han de posar al mig de qualsevol dels laterals del tapis. **Mai a la línia davant de les Jutges**
- c) 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 Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
INFANTIL	Cèrcol mínim 70 cm Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
JÚNIOR	Cinta mínim 5 m
SÈNIOR	Cinta mínim 5 m

9.1. ARTÍSTIC

Es puntua segons el Codi Fig en vigor. La nota de partida son 10 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Artístic, complimentaran les fitxes d'artístic, amb les Faltes, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

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

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 guia, Expresio facial i corporal, Canvis Dinàmics, Efectes, Unitat..... Treball Col·lectiu...).

9.2. 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.

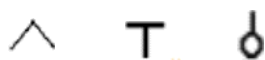
9.3. DIFICULTAT

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

9.3.1. DIFICULTAT CORPORAL (DB)

GRUPS DE DIFICULTAS CORPORALS



No s'exigeix el maneig amb la mà no dominant

- 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 compta).

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 té en compte i no hi ha penalització).

- Valor base DE: 0,20. Per comptar el valor base: obligatori llançament alt (mínim 2 vegades l'alçada de la gimnasta de peu) o llarg (**mínim 6 metres**).
- 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 Prebenjami, Benjami i Alevi) 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: 3.505,3.905,3.1003,3.1005,3.1105.3,3.1205.1,3.1205.2,3.1303.1,3.1303.2,3.1405.1,3.1405.2,3.1405.3 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 cuadro UCEC

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

ONES:

- d) **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
- e) Mínim 2 o segons exigència per categoria
- f) En conjunt i D/T/Q, simultànies o en successió molt ràpida o alhora en subgrups).
- g) En el terra, de peu, de terra a dalt i de dalt a terra Però **NO** nomes de genolls.
- h) 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

ALEVI	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:

- Dues rotacions/inversions complertes
- Canvi d'eix i de nivell
- 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 rml 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 rml.

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

9.3.2. 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 té en compte i no hi ha penalització).

- Valor base DE: **0,20**. Per comptar el valor base: obligatori llançament alt (mínim 2 vegades l'alçada de la gimnasta de peu) o llarg (**mínim 6 metres**).
- 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 elevat 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)

15. ORIGINALITATS:

No es valoraran les originalitats

EXIGENCIES TEHNQUES
INDIVIDUAL

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

DIFICULTAT D'APARELL INDIVIDUAL

CATEGORIA	DIFICULTAT D'APARELL	DIFICULTAT D'APARELL	DIFICULTAT D'APARELL
	Nivell A	Nivell B	Nivell C
PRE BENJAMÍ			
BENJAMÍ			
ALEVÍ	Mínim 1 màxim 6 Maxim 3 AD amb BD Maxim 2 AD amb pre acrobàcia		
INFANTIL	Mínim 1 màxim 7 Maxim 4 AD amb BD Maxim 2 AD amb pre acrobàcia		
CADET JUVENIL	Mínim 1 màxim 8 Maxim 4 AD amb BD Maxim 2 AD amb pre acrobàcia	Mínim 1 màxim 6 Maxim 3 AD amb BD Maxim 2 AD amb pre acrobàcia	Mínim 1 màxim 4 Maxim 2 AD amb BD 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 Mínim 2 de cada GC 2 Ones de Cos Màxim 1 R	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 R	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 Ones de Cos Màxim 1 R
BENJAMÍ	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 R	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 R	Màxim 4 dificultats Mínim 1 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 R
ALEVÍ	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis 2 Ones de Cos 1Rr o R màxim	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 R	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 R
INFANTIL	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis 2 Ones de Cos 1R màxim	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1Rr	Màxim 5 dificultats Mínim 1 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 Rr
CADET JUVENIL	Màxim 7 dificultats 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 3 intercanvis	Màxim 7 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 Rr o R	Màxim 6 dificultats Mínim 2 de cada GCO 2 Ones de Cos Màxim 1 Rr

	2 Ones de Cos 1R màxim		
--	---------------------------	--	--

Nota: Els D/T/Q SEGUIRAN LES EXIGENCIES TEQUQUES DEL NIVELL “B”

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

10. Aparells gimnàstica rítmica

PROGRESSIO D'APARELLS – CICLE 2025-2028

NIVELL A INDIVIDUAL

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

NIVELL B INDIVIDUAL

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

NIVELL C INDIVIDUAL

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

NIVELL A CONJUNT

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 CONJUNT

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 CONJUNT

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 

DUOS/TRIOS/QUARTETS

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 0	2/3/4 	4/6/8 



GRAELLA D'OBSERVACIÓ

Equip local		Data		Esport	
Equip visitant		Categoria			

		EQUIP LOCAL		EQUIP VISITANT	
ENTRENADOR/A 	Durant tot el partit, l'entrenador o entrenadora ha tingut una actitud positiva i ha prioritzat l'ensenyança esportiva i de valors vers als esportistes. A més, s'ha dirigit amb respecte i correctament al tutor de joc.	SÍ	NO	SÍ	NO
		1punt	0 punts	1punt	0 punts
JUGADORS/ES 	Els jugadors i jugadores tenen un bon compartament i actuen amb esportivitat.	SÍ	NO	SÍ	NO
		1punt	0 punts	1punt	0 punts
TUTOR/A DE JOC 	Els entrenadors i entrenadores, jugadors i jugadores reconeixen la figura i autoritat del tutor o tutora de joc: respecten les seves decisions i mostren una actitud de cooperació vers la seva feina.	SÍ	NO	SÍ	NO
		1punt	0 punts	1punt	0 punts
SUMA DE PUNTS		EQUIP LOCAL		EQUIP VISITANT	

TARGETA VERDA

NOM DE L'ESPORTISTA:
ACCIÓ DESTACADA:

SIGNATURA DEL TUTORA/TUTORA DE JOC

--