

REGLAMENT TECNIC

Es puntuarà amb el Codi de Puntuació .de Gimnàstica rítmica **2016-2020**, versió gener **2017**. 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 enviades per la UCEC. Totes les precisions que es realitzin durant la temporada **2017-2018**, seran enviades a totes les entrenadores i jutges. Per les competicions, la UCEC enviarà les precisions que puguin modificar algun dels aspectes del codi, mitjançant circulars.

1. Tutors de joc

- La tutora de joc coordinadora **serà la responsable de la competició**.
- S'ha d'indicar el nº de jurat.
- No existeixen notes negatives, ni "0".
- La màxima diferència entre les notes centrals dels tutors de joc serà de 0'50.
- **Ja no existeixen les fitxes de dificultat**

2. 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

3. GIMNASTES

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

4. 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 rivetat 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).

5. DISCIPLINA

0'50 punts de penalització:

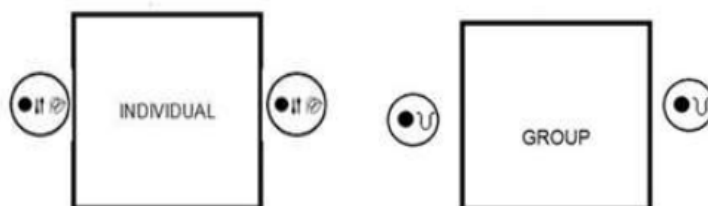
- Els/les entrenadors/es no poden apropar-se a la taula dels /les tutors/es de joc durant la competició, ni a megafonia sense ser cridada, ni preparar als/les gimnastes (maquillatge, pentinats...) a la zona de competició.
- Als conjunts, el o la gimnasta de substitució, ha d'estar posicionat al costat 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.

6. 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.

7. EXECUCIÓ

Es puntua segons el Codi de Puntuació en vigor. 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 (**seguir les normes del Codi de Puntuació**). Ex: La pilota agafada o recolzada a l'avantbraç esdevindrà falta per aparell estàtic. En les col·laboracions, els estatismes segueixen unes altres normes Codi de Puntuació).

- **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.

8. DIFICULTAT

El/la tutor/a de joc de dificultat **D1** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (nº de GC, nº de dificultats totals, GF, nº de DER, nº de Passos de Dansa,...).


El/la tutor/a de joc de dificultat **D3** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (**Totes les dificultats d'aparell (maestries)** i nº de DER).

NOTA: En els exercicis de mans lliures individual els elements de DER els puntuaran la Tutora de Joc D1.

DIFICULTAT CORPORAL

- En l'equilibri en temps fouetté valor 0.30, les 3 formes es podran realitzar a l'horitzontal.

9. ONES: §

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

Requisits:

- Aïllades (**prohibit enllaçar-les a dificultats**).
- **Minim 1 - Màxim 2 segons Normativa.**
- **Valor= 0,20 per cada.**
- **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 nº 7 d'equilibri i nº 6 de gir,**
- **En el terra o de peu. Pero no de genolls.**

10. 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 en la seva totalitat. **Han de complir les característiques indicades en el Codi de Puntuació 2017 .**

Obligatori tenir **mínim 1 element del GF** (veure taules del Codi de Puntuació). Es pot tenir a més a més, elements del GF i dels OG.

11. MAESTRIES

A Individual amb Aparell, es permetran maestries:

- Amb **una BASE i un CRITERI**
- **VALOR = 0,10**
- **Amb una BASE i 2 CRITERIS**
- **Amb 2 BASES i 1 criteri**
- **VALOR = 0,20**
- **No han de complir el requisit 'extraordinari'**
- L'únic requisit imprescindible és que l'element realitzat tingui complexitat tècnica per a una gimnasta de nivell escolar.
- No pot existir **CAP falta d'execució** per a ser validades.

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

Una dificultat **de valor 0,10** pot utilitzar-se tant en DER, passos de dansa, Maestries (sols individual), com en Col·laboracions de conjunt i Intercanvis.

Recordatori: deboulé és dificultat específica UCEC, per tant, sols pot ser utilitzada **2 vegades.**

13. ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ, individual i conjunt:

Objectiu: progressió dels elements de risc.

14. CONJUNTS

DIFICULTATS CORPORALS

S'han de realitzar per les 5 gimnastes de forma simultània, ràpida successió o cànon i del mateix grup corporal.

Per a les categories que puguin fer més de 3 dificultats corporals una de cada grup han de ser del mateix grup corporal, les altres poden ser mixtes.

DIFICULTATS D'INTERCANVI

En els intercanvis **s'exigeix gran o mitja** alçada per valorar-los en D (**aparell clarament en vol**).

L'acció de l'Intercanvi compta com intercanvi de 0'20.

NO es pot utilitzar dificultats corporals en intercanvis, **excepte dificultats de valor 0'10 com 1 criteri**

CRITERIS D' INTERCANVIS

segons el codi de puntuació 2017.

PASSOS DE DANSA **AMB COL-LABORACIONS C O CC DE VALOR 0,10-0,20**

- **Requisit:** Col·laboracions que no interrompen la continuïtat dels S. (C-CC)
- **VALOR:** 0,30+0,10=0,40. / 0,30+0,20=0,50 i mes....
- Màxim 2 col·laboracions **C o CC** en una sèrie de Passos de Dansa.

EDR

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

COL-LABORACIONS CONJUNTS MLL:

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 – CR2= 0.30**

- 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 gimnasta realitza el DER) = 0,30 i CRR2 (2 o més) = 0.40.**
- Els elements de col·laboració són vàlids només si totes els/les gimnastes participen, fins i tot amb rols diferents.
- Es poden fer també en subgrups

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

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 1gimnasta	CRR2 2 o mes gimnastes		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 1gimnasta	CRR2 2 o mes 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				

COL-LABORACIONS CONJUNTS AMB APARELL:

Valors del codi de puntuació i criteris addicionals del 2017

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.

15. ORIGINALITATS:

No es valoraran les originalitats

16. PENALITZACIONS TUTOR/A DE JOC DE DIFICULTAT

Es restaran de la nota D.

No hi haurà penalitzacions si:

- Si es repeteix una dificultat (amb la mateixa forma dins del mateix GC), aïllada, la segona dificultat no compte i no es penalitza.
- Si un intercanvi té una dificultat corporal (excepte dificultats de 0'10 la dificultat corporal no compte.

PENALITZACIONS DE 0'30:

1. Si l'exercici, conté més dificultats de les permeses.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti).
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida, penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa(S)**.
7. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona(O)**.
8. Més Ones de les permeses.
9. Més **R** dels permesos.
10. Més **S** dels permesos.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat.
12. Element tecnic Fonamental, 0,30 de penalització per absència i per cada.
13. Si a l'exercici hi ha mes de 4 **AD de valor 0,10**.
14. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.
15. Si a l'exercici hi ha mes col·laboracions de risc de les permeses.

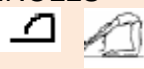
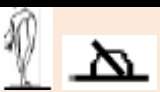
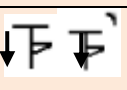








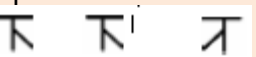

DIFICULTATS AFEGIDES A LA UCEC

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). VALOR: 0.10, 0.20, 0.30.



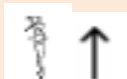

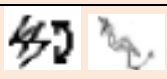




Objectiu: progressió i correcció postural i/o major varietat d'elements de dificultat corporal que puguin ser fàcilment executats per gimnastes amb menys condició física o condicions d'entrenament inferiors. Promoure l'ús de certes dificultats per a fer la progressió a nivell escolar

17. DIFICULTATS ESPECIFIQUES






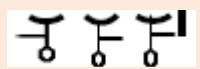
- EQUILIBRIS

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






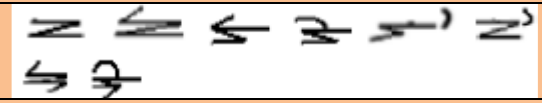


- **SALTS**

0,10	0,20
 Gambada petita	 Agrupada Batuda d'1 peu, recepció dels 2 peus
 Salt vertical	 Salt ARABESQUE Devant
 Galop	 Salt ARABESQUE Lateral
 Salt passe	 Volada petita a 45°
 Salt fouetté	

- **ROTACIONS**

0,10	0,20
 Deboule	 720°
 Sobre glutis 360°	
 Coup de pied 360°	
 Passe 180°	
 180°	

DIFICULTATS PROHIBIDES

TOTS ELS EQUILIBRIS I ROTACIONS EXECUTATS SOBRE 1 GENOLL	
GIRS AMB CAMA AGAFADA ENREDERA	
GIR COSAC AMB FLEXIÓ	
EQUILIBRI SOBRE ABDOMEN AMB AGAFADA ENREDERA	
ROTACIONS SOBRE EL COS	
SALTS COSAC	
GAMBADES AMB CANVI DE CAMA	
GASELA AMB FLEXIÓ	
GIRS FOUETTE	

18. Puntuació total

18.1 En cas d'un jurat:

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

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 1 tutor/a de Joc de dificultat corporal (BD 1)
- 1 tutor/a de Joc de dificultat d'aparell (AD 3)
- 1 tutor/a de Joc de faltes artístiques E 1
- 1 tutor/a de joc de faltes tècniques E 3

Nota de Dificultat = dificultat corporal + dificultat d'aparell

Nota d'Execució= faltes artístiques + faltes tècniques

Nota Total= [(Dificultat + Execució) – Penalitzacions] + 4

18.2 En cas de 2 jurats:

8 tutors/es de Joc i 1 Tutora de Joc Coordinadora-Responsable:

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 2 tutors/es de Joc de dificultat corporal (BD 1-2)



- 2 tutors/es de Joc de dificultat d'aparell (AD 3-4)
- 2 tutors/es de Joc de faltes artístiques (E 1-2)
- 2 tutors/es de joc de faltes tècniques (E 3-4)

[(dificultat corporal + dificultat d'aparell) + (faltes artístiques + (faltes tècniques E3 + faltes tècniques E4/2) – Penalitzacions] + 4

Nota de Dificultat = dificultat corporal + dificultat d'aparell

Nota d'Execució= $\frac{\text{faltes artístiques} + (\text{faltes tècniques E3} + \text{faltes tècniques E4})}{2}$

Nota Total= [(Dificultat + Execució) – Penalitzacions] + 4

BD 1-2 / AD 3-4 i E 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.

E 3-4 passen a les 2 notes i fa la mitja l'ordinador.



ANNEX

REGLAMENT

SENIOR



INDIVIDUAL SENIOR B - CERCOL



Mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. 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**. **Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.**

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats mixtes ja no existeixen).

GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: 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).

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacroba.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, **Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la S) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul·la la S).** Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

Màxim 2 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri). / AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0,30-0,40 / AD de 0,20 i 0,30-0,40 no hi ha ni mínim ni màxim.

Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valor 0,10 i per les AD de valors 0,20 o 0,30-0,40: (G.F. i/o N.F.).

El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **MAXIM 1.80 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 2.60 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **4.40.**

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

1.) Penalitzacions:

Dificultat Corporal (BD)

1. **Si l'exercici**, conté més de 5 dificultats: **0,30 punts**, i sols les 5 primeres dificultats seran avaluades.
2. **Si l'exercici**, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. **Si l'exercici**, conté menys d' 3 Dificultats.
4. **Si a l'exercici**, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. **Element tecnic Fonamental**, 0,30 de penalització per absència i per cada.
7. **Si a l'exercici hi ha** absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. **Si a l'exercici hi ha** absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.

9. Més Ones de les permeses. **0,30 punts.**
10. Més **S** dels permesos. **0,30 punts.**
11. **Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat.** **0,30.**

Si la BD es repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idéntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i **NO** penalitza.

Dificultat d'aparell (AD)

1. Si a l'exercici hi ha mes de 4 **AD de valor 0,10.**: **0,30 punts.**
 2. Més **R** dels permesos. **0,30 punts.**
- 2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.
- 3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

INDIVIDUAL SENIOR A

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**. **Es poden utilitzar les Dificultats Corporals especifices de UCEC.**

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats mixtes ja no existeixen).

GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: 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).

S'avalua unicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, **Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul.la la S) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul.la la S).** Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

Màxim 2 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG Junior, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Maxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri).

AD: II.limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), tambe es permeten AD de valor 0.30 – 0.40.

AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni minim ni maxim.

Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valor 0,10 i per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).

El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **MAXIM 3.70 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 2.70 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **6.00.**

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

1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 6 dificultats: **0,30 punts**, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) **0,30 punts**.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. **0.30** de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització **0,30 punts** i sera anul·lada).
6. Element tecnic Fonamental, **0,30** de penalització per absència i per cada.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. **0,30 punts**.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: **0,30 punts**.
9. Més Ones de les permeses. **0,30 punts**.
10. Més **S** dels permesos. **0,30 punts**.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. **0,30**.

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i **NO** penalitza.

Dificultat d'aparell (AD):

2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

CONJUNTS SENIOR B - 5

Maxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,10**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats mixtes ja no existeixen).

GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: No es obligatori la representació de cada grup.

Les **dificultats corporals** han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **IO** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor mínim de les dificultats d'intercanvi serà de **0,20**.

El valor màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MAXIM 2 per cada serie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MINIM 1, MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal. C CC



El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà MAXIM 3.00 punts.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà MAXIM 3.00 punts.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà 6.00.

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.

1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (**S**). 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de Ona (**O**): 0,30 punts
9. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
10. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

CONJUNTS SENIOR A - 5

Maxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir
Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada
Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es poden utilitzar les Dificultats
Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats
mixtes ja no existeixen).**

**GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: No es obligatori la representació
de cada grup.**

Les **dificultats corporals** han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada
aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o
preacrobaia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,50.

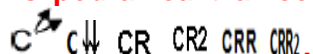
Cada exercici haurà de presentar obligatòriament **2 sèries** de passos de Dansa (**S**) i
màxim 3, **Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la S)**. Valor
únic per a la sèrie 0,30. **Si poden incloure "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris n^o 7 ona dorsal i gir n^o 6
ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals
de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MINIM 1, MAXIM 2 Valor 0,20 per
cada.**

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a
més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS
INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix
canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim **4 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. C CC



El valor màxim de la nota final de dificultat **corporal (BD)** serà **MAXIM 4.20 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 3.80 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **8.00.**

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.

1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (**S**). 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
10. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza

Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de 5 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.