



REGLAMENT DE GIMNÀSTICA

RÍTMICA ESCOLAR

CURS 2011-2012



www.cebllob.cat



Generalitat de Catalunya





ÍNDEX

• Índex	Pàg. 2
• Calendari	Pàg. 3
• Categories convocades a Fase Comarcal	Pàg. 3
• Inscripcions a Jornades Comarcals	Pàg. 4
• Sistema de Classificació a Fase Comarcal	Pàg. 4
• Normes de competició a Fase Comarcal	Pàg. 5
• Documentació	Pàg. 24
• Classificacions	Pàg. 25
• Ordre de Sortida	Pàg. 25
• Músiques	Pàg. 25
• Organitzadors	Pàg. 25
• Condicions de participació a Fase Territorial	Pàg. 26
• Aspectes tècnics	Pàg. 27
• Classificacions i Guardons	Pàg. 28
• Aspectes Jurídics i Esportius	Pàg. 29
• Mapfre Seguros Generales	Pàg. 29
• Altres Disposicions	Pàg. 31

CALENDARI

FASE COMARCAL

- 1^a Jornada: Dissabte 21 de Gener de 2.012 (Sant Feliu de Llobregat) Alv. i Inf.
- 2^a Jornada: Dissabte 4 de Febrer de 2.012 (Viladecans) Benj., Cadet i Juv.
- 3^a Jornada: Dissabte 25 de Febrer de 2.012 (El Prat de Llobregat) Alv. i Inf.
- 4^a Jornada: Dissabte 17 de Març de 2.012 (Sant Boi de Llobregat) Benj., Cadet i Juv.
- 1^a Jornada Conjunts: Dissabte 31 de Març de 2.012 (Vilafranca del Penedès)
- 2^a Jornada Conjunts: Dissabte 21 d'abril de 2.012 (Sant Feliu de Llobregat)

CATEGORIES CONVOCADES A FASE COMARCAL

	Prebenjamí	Benjamí	Aleví	Infantil	Cadet	Juvenil
Aplicació	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Els/les esportistes que durant la temporada 2011/12 hagin tramitat la llicència per la Federació respectiva, no podran participar a la fase comarcal de la competició de Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

Excepcionalment es permet la participació de gimnastes amb llicència de la Federació Catalana de Gimnàstica que participin en els nivells de promoció (I, II i III).

Els esportistes nascuts a l'any 2006 o posteriors (categoria Promesa) no podran participar a la jornada.

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

Tots/es els/les gimnastes participaran a la categoria que els correspon per any de naixement (*Directrius dels JEEC punt 4.8*), amb les excepcions següents:

- Es permetrà la participació de gimnastes en una categoria immediatament superior només per tal de potenciar la formació de conjunts. En aquest cas, caldrà el document d'autorització de la família (*Directrius dels JEEC punt 4.8*).

Atenent a les particularitats de la Gimnàstica Rítmica es permetrà que la gimnasta que participa en una categoria immediatament superior a la competició de conjunts (prebenjamí a benjamí, benjamí a aleví, aleví a infantil i infantil a cadet- juvenil) per afavorir la formació d'aquests conjunts, pugui participar en una categoria superior a la competició individual, per tant portant a terme l'exercici amb l'aparell que ha entrenat per a la competició de conjunts. Aquesta circumstància només es permetrà sempre que:

- a) La gimnasta disposi del document d'autorització de la família.
 - b) La gimnasta participi durant tot el curs a les competicions individual i conjunts a la mateixa categoria i emprant el mateix aparell.
 - c) La gimnasta participi representant a la mateixa entitat a les competicions individual i conjunts a totes les fases dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.
- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució (*Directrius dels JEEC punt 4.8*).



INSCRIPCIONS A JORNADES COMARCALS

Els/les esportistes que durant la temporada 2011/2012 tinguin tramitada la llicència federativa per la Federació respectiva, no podran participar en la competició de Jocs Esportius Escolars de Catalunya.

- Les inscripcions s'hauran de tramitar on- line, a través de la nostra pàgina web (programa informàtic **Neo (Neo Indi)**).
- El període d'inscripció comença 15 dies abans de la jornada i finalitza el dimarts anterior a aquesta.
- Un cop tancat el termini d'inscripció no s'acceptaran més inscripcions.



SISTEMA DE CLASSIFICACIÓ A FASE TERRITORIAL

- **Classificació individual:** Segons la puntuació atorgada a la gimnasta per part del jurat.

En cas d'empat es seguirà per aquest ordre la manera de desfer el desempat:

1r: la gimnasta que hagi obtingut la nota més alta en una competició comarcal.

2n: la gimnasta que hagi obtingut la nota més alta d'execució en una competició comarcal.

3r: la gimnasta que hagi obtingut la 1ª nota més alta d'artístic en una competició comarcal

Per accedir a les fases supracomaricals es tindrà en compte la suma de les dues puntuacions obtingudes a les dues jornades comarcals.

- **Classificació conjunts:** Segons la puntuació atorgada al conjunt per part del jurat.

En cas d'empat es seguirà per aquest ordre la manera de desfer el desempat:

1r: la gimnasta que hagi obtingut la nota més alta en una competició comarcal.

2n: la gimnasta que hagi obtingut la nota més alta d'execució en una competició comarcal.

3r: la gimnasta que hagi obtingut la 1ª nota més alta d'artístic en una competició comarcal

Per accedir a les fases supracomaricals es tindrà en compte la suma de les dues puntuacions obtingudes a les jornades comarcals.



NORMES DE COMPETICIÓN A FASE COMARCAL

GIMNÀSTICA RÍTMICA INDIVIDUAL

1.- Aparells

A) Aparells a utilitzar en funció de les categories:

Categoria	Aparell del nivell A	Aparell del nivell B
Benjamí	Mans lliures	Mans lliures
Aleví	Cèrcol	Mans lliures
Infantil	Maces	Mans lliures
Cadet - juvenil	Corda	Mans lliures

B) Característiques dels aparells

Aparell	Característiques
Cèrcol	- Diàmetre interior de 80 a 90 cm. (proporcional a la gimnasta)
Pilota	- Diàmetre mínim: 16 cm. - Pes aproximat: 350 grams.

2.- Durada dels exercicis

Per a totes les categories la durada dels exercicis serà obligatòriament entre 1'15" i 1'30".

Dimensions del terra: 13 x 13 metres en totes les categories.

3.- Puntuació

$$(D1 + D2)/2 + ART + EXE - PENALITZACIONS$$

El criteri utilitzat per desempatar serà l'execució.

MODALITAT INDIVIDUAL NIVELL A

CATEGORIES	BENJAMÍ M.LL	ALEVÍ CÈRCOL	INFANTIL MACES	CADET CORDA
DIFICULTAT CORPORAL, D1	Veure quadre recull dificultats específiques JJEE i Codi FIG 2009-2012			
Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,5	6	8	8	10
VALOR MÀX D1	0,6 punts	1,6 punts	2,4 punts	3 punts
G.C.O * Manca d'alguna dif.: -0,30	MÍN 1 Dif. de cada	2 Dif. de cada	2 Dif. de cada	2 Dif. de cada
VALOR MÀX DIF. PERMESES	a o A	a, A o B	a, A, B o C	a, A, B o C
DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA	* Penalització: -0,3	MÀX 4 Dif. a o A	MÀX 4 Dif. a o A	MÀX 4 Dif. a o A
ELEMENTS NO AUTORITZATS	>Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C
D2				
VALOR MÀX D2 * Valor superior al permès: -0,30	/	3 PUNTS	3 PUNTS	3 PUNTS
E.R		1	1	1
TOTAL ((D1+D2)/2)				
ARTÍSTIC	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts
EXECUCIÓ	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts
NOTA FINAL ((D1-D2)/2)+ART+EXEC	20,3	22,3	23,2	23,5

MODALITAT INDIVIDUAL NIVELL B

CATEGORIES	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET
DIFICULTAT CORPORAL, D1	Veure recull dificultats específiques JJEE i Codi FIG 2009-2012			
Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,50	6	6	8	8
VALOR MÀX D1	0,6 punts	1,2 punts	2,4 punts	2,4 punts
G.C.O * Manca d'alguna dif.: -0,30	MÍN 1 Dif. de cada	MÍN 1 Dif. de cada	2 Dif. de cada	2 Dif. de cada
VALOR MÀX DIF. PERMESES	a o A	a, A o B	a, A, B o C	a, A, B o C
DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA	* Penalització: -0,3	* Penalització: -0,3	* Penalització: -0,3	* Penalització: -0,3
ELEMENTS NO AUTORITZATS	>Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C
D2				
VALOR MÀX D2	-	-	-	-
TOTAL ((D1+D2)/2)				
ARTÍSTIC	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts
EXECUCIÓ	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts
NOTA FINAL ((D1-D2)/2)+ART+EXEC	20,3	20,6	21,2	21,2

ARTÍSTIC

- **GENERALITATS**

- La coreografia ha de tenir un concepte unificat a la totalitat del exercici, amb una utilització màxima del cos i l'aparell.
- Els moviments i dificultats s'han d'unir amb enllaços tècnics, estètics i emocionals en relació amb la música.
- Les dificultats s'han de repartir de manera homogènia durant l'exercici.
- Els moviments han d'estar enllaçats, de manera que l'exercici sigui continu i no un conjunt de dificultats unides.
- El practicable s'ha d'utilitzar en la seva totalitat.
- La utilització d'ambdues mans ha de ser equilibrada. 3 Elements mínim amb la mà esquerra/ dreta (només individual).

- **APARELL**

- L'aparell s'ha d'utilitzar de la manera més variada possible: varietat de forma, amplituds, direccions, plans i velocitats.
- A la posició del principi i del final la gimnasta ha d'estar en contacte amb l'aparell. La posició inicial ha de tenir relació amb els primers moviments de l'exercici de la gimnasta i l'aparell. (no posicions extremes).
- Es permet la realització de 3 elements originals de la gimnasta o aparell, sempre que tinguin una duració breu.
- Els llançaments i recuperacions han de ser el més variats possibles, en el plà, direcció i/o nivell. (un criteri de mestria no es pot repetir més de 2 cops de manera idèntica).

- **ELEMENTS CORPORALS I ESPAI**

- Els elements corporals han de ser diferents.
- El cos sencer ha de participar en els moviments.
- Els moviments han d'estar acompanyats per la totalitat del cos.
- A la varietat dels moviments s'ha de tenir en compte:

- El dinamisme (velocitat i intensitat dels moviments)
- Utilització de l'espai:
 - Direccions
 - Trajectòries
 - Nivells
 - Modalitats de desplaçament

Nota: 10 punts

FITXES

Les entrenadores han d'omplir la fitxa de dificultat – artístic seguint aquests criteris:

EXERCICI DE MANS LLIURES

La fitxa ha de reflectir totes les dificultats corporals executades per la gimnasta a la columna de Dificultat, i els elements corporals o enllaços que vulguin ser valorats com a Originalitat a la columna d'Artístic amb el seu símbol corresponent.

Les dificultats s'anotaran en la fitxa amb el seu símbol específic (corresponent a cada un dels grups corporals), amb el seu valor de 0.10 o 0.20 segons els correspongui i la lletra A o B segons correspongui al seu nivell (majúscula) al costat dret, en l'ordre estricte en el que cada una d'elles es presenta a l'exercici.

EXERCICI D'APARELL

La fitxa ha de reflectir totes les dificultats corporals executades per la gimnasta, les CAP i els elements corporals o enllaços que vulguin ser valorats com a Originalitat.

Les dificultats s'anotaran a la fitxa, a la columna de dificultat, amb el seu símbol específic (corresponent a cada un dels grups corporals) amb el valor de 0.10 o 0.20 que correspongui i la lletra A o B segons el seu nivell de dificultat (majúscula) al costat dret, en l'ordre estricte en el que cada una d'elles es presenta a l'exercici.

Els elements de l'artístic (CAP i Originalitat) s'anotaran en la fitxa, a la columna de l'artístic, amb el seu símbol corresponent i el seu valor, utilitzant una sola casella per cada acció, encara que aquesta es compozi de més d'una bonificació, en l'ordre estricte en els que cada una d'elles es presenta dins l'exercici.

Les dificultats executades sense les CAP, deixaran lliure la columna corresponent a l'artístic. Les CAP executades sense dificultat deixaran lliure la columna de la dificultat.

Les dificultats executades amb les CAP s'anotaran amb el símbol genèric de la Dificultat, el seu valor i la seva lletra (tot a la columna de Dificultat) i el símbol específic de la CAP i el seu valor (tot a la columna de l'artístic), utilitzant una única fila.

Les dificultats dels grups d'equilibri i de Flexibilitat que ho requereixin s'han d'executar coordinadament amb UN moviment tècnic de l'aparell.

En els intercanvis dels aparells, es prendrà en consideració l'augment de dificultat per la distància si les gimnastes executen aquest intercanvi a 4m com a mínim (no a 6m tal com estableix el codi FIG)

NOTA GENERAL: TOTS AQUELLS REQUERIMENTS, EXIGÈNCIES, PENALITZACIONS ETC... QUE NO QUEDIN EXPRESSAMENT ESPECIFICATS EN AQUESTA NORMATIVA, ES REGIRAN SEGONS EL CODI F.I.G. 2009-2012.

GIMNÀSTICA RÍTMICA

PROGRESSIÓ DELS APARELLS

NIVELL "A" INDIVIDUAL

INDIVIDUAL	Curs			
	2010 - 2011	2011 - 2012	2012 - 2013	2013- 2014
Benjamí	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
Aleví	Pilota	Corda	Pilota	Corda
Infantil	Cèrcol	Maces	Cèrcol	Maces
Cadet - Juvenil	Cèrcol	Pilota	Corda	Cinta

GIMNÀSTICA RÍTMICA CONJUNTS

1.- Aparells

A) Aparells a utilitzar en funció de les categories:

Categoria	Aparell del nivell A	Aparell del nivell B
Benjamí	5/6 Mans Lliures	5/6 Mans Lliures
Aleví	2/3 Mans Lliures 3 Cordes	5/6 Mans Lliures
Infantil	5 Maces	5 Mans Lliures
Cadet - juvenil	2 Pilotes 3 Maces	5 Mans Lliures

2.- Durada dels exercicis

Per a totes les categories la durada dels exercicis serà obligatòriament:

	Temps Música
Benjamí	1'30'' a 1'45''
Aleví	1'45'' a 2'00''
Infantil	2'15'' a 2'30''
Cadet - Juvenil	2'15'' a 2'30''

3.- Puntuació

$$(D1 + D2)/2 + ART + EXE - PENALITZACIONS$$

El criteri utilitzat per desempatar serà l'execució.

MODALITAT CONJUNTS NIVELL A

CATEGORIES	BENJAMÍ 5/6 M.II	ALEVÍ 2/3 M.II-3 CÈRC	INFANTIL 10 MACES	CADET 5 CORDES
DIFICULTAT CORPORAL, D1 (Requereix maestria, però no cal que es bonifiqui a la D2)	Veure recull dificultats específiques JJEE i Codi FIG 2009-2012			
Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,5	6	8	8	8
VALOR MÀX D1	0,6 punts	2.80 punts	3.20 punts	4 punts
G.C.O	MÍN 1 Dif. de cada	MÍN 1 Dif. de cada	MÍN 1 Dif. de cada	MÍN 1 Dif. de cada
INTERCANVIS * Manca d'alguna dif.: -0,30		MÀX 4 Inter.D o E	MÀX 4 Inter.D o E	MÀX 4 Inter.D o E
VALOR MÀX DIF. PERMESES	a o A	a, A o B	a, A, B o C	a, A, B o C
DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA	* Penalització: -0,3	MÀX 4 Dif. a o A	MÀX 4 Dif. a o A	MÀX 4 Dif. a o A
ELEMENTS NO AUTORITZATS	>Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C
D2				
VALOR MÀX D2 * Valor superior al permès: -0,30	2 PUNTS Màx 4 col·lab. de risc corporal	4 PUNTS Vàlides les col·lab. De M.II	4 PUNTS	4 PUNTS
E.R	1	-	-	-
TOTAL ((D1+D2)/2)				
ARTÍSTIC	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts
EXECUCIÓ	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts

MODALITAT CONJUNTS NIVELL B

CATEGORIES	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET
	5/6 M.II	5/6 M.II	5 M.II	5 M.II
DIFICULTAT CORPORAL, D1	Veure quadre recull dificultats específiques JEE i Codi FIG 2009-2012			
Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,5	6	6	8	8
VALOR MÀX D1	0,6 punts	1.20 punts	2.40 punts	2.40 punts
G.C.O * Manca d'alguna dif.: -0,30	MÍN 1 Dif. de cada	MÍN 1 Dif. de cada	2 Dif. de cada	2 Dif. de cada
VALOR MÀX DIF. PERMESES	a o A	a, A o B	a, A, B o C	a, A, B o C
DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA	* Penalització: -0,3	* Penalització: -0,3	* Penalització: -0,3	* Penalització: -0,3
ELEMENTS NO AUTORITZATS	>Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls	>Dif. Superiors a C
D2				
VALOR MÀX D2 * Valor superior al permès: -0,30	2 PUNTS Màx 4 col·lab. de risc corporal	2 PUNTS Màx 4 col·lab. de risc corporal	2 PUNTS	2 PUNTS
TOTAL ((D1+D2)/2)				
ARTÍSTIC	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts
EXECUCIÓ	10 punts	10 punts	10 punts	10 punts
NOTA FINAL ((D1-D2)/2)+ART+EXEC	21,3	21.6	22.2	22.2

ARTÍSTIC

• GENERALITATS

- La coreografia ha de tenir un concepte unificat a la totalitat del exercici, amb una utilització màxima del cos i l'aparell.
- Els moviments i dificultats s'han d'unir amb enllaços tècnics, estètics i emocionals en relació amb la música.
- Les dificultats s'han de repartir de manera homogènia durant l'exercici.
- Els moviments han d'estar enllaçats, de manera que l'exercici sigui continu i no un conjunt de dificultats unides.
- El practicable s'ha d'utilitzar en la seva totalitat.

• APARELL

- L'aparell s'ha d'utilitzar de la manera més variada possible: varietat de forma, amplituds, direccions, plans i velocitats.
- A la posició del principi i del final la gimnasta ha d'estar en contacte amb l'aparell. La posició inicial ha de tenir relació amb els primers moviments de l'exercici de la gimnasta i l'aparell. (no posicions extremes).
- Es permet la realització de 3 elements originals de la gimnasta o aparell, sempre que tinguin una duració breu.
- Els llançaments i recuperacions han de ser el més variats possibles, en el plà, direcció i/o nivell. (un criteri de mestria no es pot repetir més de 2 cops de manera idèntica).

• ELEMENTS CORPORALS I ESPAI

- Els elements corporals han de ser diferents.
- El cos sencer ha de participar en els moviments.
- Els moviments han d'estar acompanyats per la totalitat del cos.
- El G.C.O. de cada aparell no és exigít per l'exercici. Mínim un element de cada G.C.

- A la varietat dels moviments s'ha de tenir en compte:
 - El dinamisme (velocitat i intensitat dels moviments)
 - Utilització de l'espai:
 - Direccions
 - Trajectòries
 - Nivells
 - Modalitats de desplaçament
- **FORMACIONS**
 - Els exercicis han de tenir com a mínim 6 formacions diferents, amb diferència d'amplitud, desplaçament.
 - A les formacions han de participar les 5-6 gimnastes, vàlid per a subgrups.
 - Les gimnastes no han d'estar massa temps a la mateixa formació.
- **COL-LABORACIONS**
 - A les col·laboracions han de participar la totalitat de les gimnastes.
 - La composició ha de tenir diferents tipus d'organització de treball:
 - Moviments iguals de totes les gimnastes:
 - Sincronització.
 - Ràpida successió
 - Canon
 - Contrast
 - Moviments diferents:
 - Coral
 - Col·laboracions
 - Mínim 5 col·laboracions, amb o sense contacte físic.
 - Càrregues: Accions executades o posicions mantingudes en recolzament sobre una o diferents companyes sense contacte amb el terra per un temps prolongat (3 o més moviments successius, o parada de 3 segons o més) --- Càrregues prohibides.
 - Elements que no s'han d'utilitzar:
 - Portar o arrossegar a una gimnasta suportada sobre les mans o una altre part per més de 3 passes.

- Caminar més d'una passa sobre una o vàries gimnastes reunides.
- Formar piràmides.
- Executar vàries tombarelles sobre una o vàries gimnastes reunides sense contacte amb el terra.

ACLARACIONS





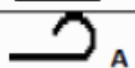
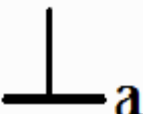
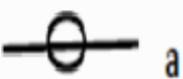
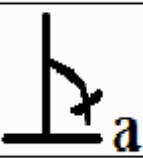

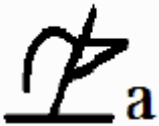


- La Maestría s'ha de valorar a la fitxa (D2) a l'hora de realitzar una Dificultat (D1).
- La passada i el gir 360º al terra deixen de ser elements Preacrobàtics, passen a ser considerats elements de Rotació.
- Ja no hi ha exigències en quant a elements de riscos en exercicis de mans lliures, ni a preacrobàcies.
- Compte! Ara hi ha dificultats que passen a tenir un valor superior a "a".

DIFICULTATS DE SALT	SIMBOLOGIA
Salt vertical amb cames juntes	 a
Salt <i>passé</i>	 a
Salt agrupat	 a
Salt <i>gallop</i>	 a
Temps <i>levé</i>	 a

DIFICULTATS D'EQUILIBRI	SIMBOLOGIA
Equilibri en <u>cupé</u> obert o tancat	
Equilibri amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions)	
Posició <u>passé</u> obert o tancat (sense <u>relevé</u>)	
Posició <u>grand écart</u> lateral o frontal amb ajuda (sense <u>relevé</u>)	
Posició <u>grand écart</u> en cercle amb ajuda (sense <u>relevé</u>)	

DIFICULTATS DE GIR	SIMBOLOGIA
Gir en <u>cupé</u> (obert o tancat) (360°)	
Gir amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions) (360°)	
<u>Deboulé</u> o pas <u>chainé</u> de 360°	
Gir en <u>passé</u> de 180°	
Gir amb obertura de 90° (frontal, lateral, <u>attitude</u> o <u>arabesque</u>) (180°)	
Gir en <u>grand écart</u> frontal o lateral amb ajuda (180°)	

(180° LATERAL o FRONTAL)

DIFICULTATS DE FLEXIBILITAT	SIMBOLOGIA
Extensió de tronc des de genolls amb cames juntes com a mínim a 90°	 A
Rotació a l'eix horitzontal enllaçada amb posició d'extensió de tronc de genolls amb cames juntes	 B
Extensió de tronc dempeus amb cames juntes com a mínim a 90°	 A
Rotació a l'eix horitzontal enllaçada amb extensió de tronc de peus amb cames juntes.	 B
Posició lumbar	 A
<u>Sapo</u> amb passada per l'espagat frontal	 a
Espagat en el pla sagital, canviar al pla frontal i passada.	 a
<u>Penché</u> amb recolzament d'una mà a terra	 a
<u>Tour plongé</u> amb ajuda d'una mà a terra	 a
Posició <u>passé</u> amb extensió de tronc (enrere)	 a
Pujada d'ona	 a
<u>Tour lent</u> Lateral o Frontal	 A

- COMPTE amb els estatismes a les col·laboracions.
- No utilitzar la preparació a una col·laboració de Risc per bonificar una col·laboració de 0.10.
- No utilitzar un intercanvi per bonificar una col·laboració d'intercanvis múltiples, de valor 0.30.
- Col·laboració de Risc implica LLANÇAR + RISC + RECOLLIR, no llançar mentres passo per sobre / a través.
- Valor d'intercanvi com a màxim es pot baixar a 0.40 (0.30 + 1 criteri). EXCEPCIÓ: SI TOTES RECULLEN AMB DUES MANS SI PODRIA QUEDAR 0.30.
- Rotació corda plegada i rotació cercol sense mans exigeix només una. (no 3).
- En corda amagar caps.
- A maces la execució correcte no és la d'agafarles pel mig.
- Rotacions de maces només es pot bonificar amb LES DUES MACES.
- Respecte a les col·laboracions de CONJUNT.
- TOCS només per a les dificultats dinàmiques i de rotació.

SÍMBOLS	VALOR	Núm. GIMNASTES (acció principal)	TIPUS DE COL-LABORACIÓ
C	0, 10	5 ó 6	Sense Risc Corporal
	0, 20	Mínim 1	Per cada element amb pas per sobre, sota o a través de les companyes sense inversió.
Per cada element de col·laboració que comporti un "risc corporal" (veure ✱) per la relació entre les gimnastes del tipus següent:			
	0, 30 0, 40	1 ó 2 Més de 2	Saltar per damunt d'una companya i executar immediatament després una tombarella, inversió o volta picada ("tour plongé").
	0, 30 0, 40	1 ó 2 Més de 2	Passar a través d'una companya amb un salt seguit d'una/es tombarella/es, inversió o volta picada ("tour plongé").
	0, 30 0, 40	1 ó 2 Més de 2	Encreuament de les gimnastes una sobre l'altra, durant elements d'inversions executats per totes les gimnastes.
	0, 30 0, 40	1 ó 2 Més de 2	Realitzar una inversió sobre una/es companya/es

- ✱ Els elements de col·laboració citats anteriorment són vàlids solament si totes les gimnastes participen en ells, encara que sigui amb rols diferents.
(0'30 si solament 1 o 2 gimnastes executen el rol més arriscat)
(0'40 si 3 o més de 3 gimnastes executen el rol més arriscat)
- ✱ Es podran realitzar com a màxim quatre col·laboracions amb risc corporal (d'1'20 punts a 1'60 punts).

SÍMBOL	VALOR	Núm. GIMNASTES (acció principal)	TIPUS DE COL-LABORACIÓ
C	0,1	5	Sense llançament
C ↗	0,2	1 o +	Amb llançament
CC	0,3	5	Amb intercanvis múltiples (tècniques diferents hi hagi o no llançament)
C ↗ ↗	0,3	1 o 2	Amb llançament de 2 o + aparells simultàniament per la mateixa gimnasta
↗ CR1 ó 3	0,3 0,4	1 o 2 3 o +	Amb llançament + risc amb pèrdua contacte visual durant el vol de l'aparell
↗ CRR1 ó 3	0,5 0,6	1 o 2 3 o +	Amb llançament + risc amb pèrdua contacte visual durant el vol de l'aparell + passada per sobre, sota o a través d'1 o + aparells o companyes en el vol de l'aparell
↗ CRRR1 ó 3	0,7 0,8	1 ó 2 3 ó +	Amb llançament + risc amb pèrdua contacte visual durant el vol de l'aparell + passada a través de l'aparell en vol (aquest no pot estar subjecte ni per una companya ni per la pròpia gimnasta)



→ En aquest tipus de col·laboracions, quan és PER SOBRE de les companyes o aparells, en el moment de la passada de gimnastes posicionades COM A MÍNIM a l'alçada dels GENOLLS d'una gimnasta dempeus.

Si és PER SOBRE, posicionades com A MÀXIM a l'alçada corresponent de la cintura d'una gimnasta dempeus.

Si l'exigència d'alçada (doble de la gimnasta com a mínim) no es respecta, es redueix el valor

de la col·laboració a ↗ CR1 ó 3 si existeix risc.



→ Pot combinar-se amb les col·laboracions de Risc (R1 o 3/RR1 o 3/RRR1 o 3), sent el valor resultant la suma d'ambdós, a la fitxa han de constar ambdós símbols junts.

FITXES

Les entrenadores han d'omplir la fitxa de dificultat – artístic seguint aquests criteris:

EXERCICI DE MANS LLIURES

La fitxa ha de reflectir totes les dificultats corporals executades per la gimnasta en la columna de dificultat, i els elements corporals o enllaços que vulguin ser valorats com a originalitat en la columna de l'artístic amb el seu símbol corresponent.

Les dificultats s'anotaran en la fitxa amb el seu símbol específic (corresponent a cada un dels grups corporals), amb el seu valor de 0.10 o 0.20 segons els correspongui i la lletra A o B segons correspongui al seu nivell (majúscula) al costat dret, en l'ordre estricte en el que cada una d'elles es presenta dins l'exercici.

EXERCICI D'APARELL

La fitxa ha de reflectir totes les dificultats corporals executades per la gimnasta, les CAP i els elements corporals o enllaços que vulguin ser valorats com a originalitat.

Les dificultats s'anotaran a la fitxa, a la columna de dificultat, amb el seu símbol específic (corresponent a cada un dels grups corporals) amb el valor de 0.10 o 0.20 que correspongui i la lletra A o B segons el seu nivell de dificultat (majúscula) al costat dret, en l'ordre estricte en el que cada una d'elles es presenta dins l'exercici.

Els elements de l'artístic (CAP i Originalitat) s'anotaran en la fitxa, a la columna de l'artístic, amb el seu símbol corresponent i el seu valor, utilitzant una sola casella per cada acció, encara que aquesta es compozi de més d'una bonificació, en l'ordre estricte en els que cada una d'elles es presenta dins l'exercici.

Les dificultats executades sense les CAP, deixaran lliure la columna corresponent a l'artístic. Les CAP executades sense dificultat deixaran lliure la columna de la dificultat.

Les dificultats executades amb les CAP s'anotaran amb el símbol genèric de la Dificultat, el seu valor i la seva lletra (tot a la columna de Dificultat) i el símbol específic de la CAP i el seu valor (tot a la columna de l'artístic), utilitzant una única fila.

Les dificultats dels grups d'equilibri i de Flexibilitat que ho requereixin s'han d'executar coordinadament amb UN moviment tècnic de l'aparell.

En els intercanvis dels aparells, es prendrà en consideració l'augment de dificultat per la distància si les gimnastes executen aquest intercanvi a 4m com a mínim (no a 6m tal com estableix el codi FIG)

NOTA GENERAL:

TOTS AQUELLS REQUERIMENTS, EXIGÈNCIES, PENALITZACIONS ETC... QUE NO QUEDIN EXPRESSAMENT ESPECIFICATS EN AQUESTA NORMATIVA, ES REGIRAN SEGONS EL CODI F.I.G. 2009-2012.

GIMNÀSTICA RÍTMICA

PROGRESSIÓ DELS APARELLS

NIVELL "A" CONJUNTS

CONJUNTS	Curs			
	2010 - 2011	2011 - 2012	2012 - 2013	2013- 2014
Benjamí	5/6 mans lliures	5/6 mans lliures	5/6 mans lliures	5/6 mans lliures
Aleví	2/3 mans lliures 3 pilotes	2/3 mans lliures 3 cordes	2/3 mans lliures 3 pilotes	2/3 mans lliures 3 cordes
Infantil	5 cercols	5 maces	5 cercols	5 maces
Cadet - Juvenil	2 cintes 3 cercols	2 pilotes 3 maces	2 cercols 3 cordes	2 cintes 3 pilotes

DOCUMENTACIÓ

Tots els/les esportistes, entrenadors/es i delegats/des participants en competició comarcal hauran de portar degudament tramitat el **carnet d'esportista** dels JEEC, segellat pel seu municipi corresponent.

Els/les esportistes hauran de **col·locar la seva fitxa dins de la caixa del seu CD.**

La no entrega d'aquesta documentació comporta:

- 1^a vegada: **participar sense drets de classificació en la jornada corresponent.**
- Reincident: **perdre els drets de classificació a fases superiors.**



CLASSIFICACIONS

En cada jornada s'establirà classificació individual per categoria i sexe per a les categories aleví, infantil, cadet i juvenil.

Per a les categories prebenjamí i benjamí es podran donar a conèixer els resultats i també d'altres aspectes que fomentin els valors educatius, sense confeccionar cap classificació.

Aquests resultats es podran trobar a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat www.cebllob.cat a partir del dilluns després de la competició.



ORDRE DE SORTIDA

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que es farà el dijous abans de la competició al Consell Esportiu.



MÚSIQUES

S'utilitzarà el suport **CD** ja que garanteix una major qualitat i és més fiable (wav.)

Cada participant haurà de portar la seva pròpia gravació, és a dir, que no es podran compartir els CD's entre els participants d'una mateixa entitat. Cadascú haurà de dur el seu.

La música haurà d'estar ja tallada i a la velocitat adequada. La caràtula del suport anirà identificada amb el nom de l'esportista, la categoria i l'entitat.

És obligatori col·locar el carnet d'esportista a la caràtula del CD.



ORGANITZADORS

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

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

CONDICIONS DE PARTICIPACIÓ A FASE TERRITORIAL

Podran participar els/les gimnastes, els equips i el personal tècnic inscrits als JEEC (*Directrius dels JEEC punt 6*) i que compleixin els requisits següents:

a) Tots els/ les esportistes i personal tècnic hauran de tramitar el carnet de participant en els Jocs Esportius Escolars de Catalunya. (*Directrius dels JEEC punt 6*).

b) Modalitats:

A banda de la modalitat individual, hi ha una modalitat per equips, "rítmica conjunts" amb el nombre de components següent:

Categories	Nombre de components
Prebenjamí, Benjamí i Aleví	5 o 6 (es permet la inscripció de 2 reserves)
Infantil, Cadet i Juvenil	5 (es permet la inscripció de 2 reserves)

c) Als/a les gimnastes s'hi afegirà el personal tècnic (com a màxim 1 entrenador/a o delegat/a per cada 5 esportistes).

És obligatori que el personal tècnic sigui major d'edat.

d) La participació és només per gimnastes sense llicència federativa.

Excepcionalment es permet la participació de gimnastes amb llicència de la Federació Catalana de Gimnàstica que participin en els nivells de promoció (I, II i III).

e) Categories:

PREBENJAMÍ Cicle Inicial d'Educació Primària	Nascuts/des 2004 - 2005
BENJAMÍ Cicle Mitjà d'Educació Primària	Nascuts/des 2002 - 2003
ALEVÍ Cicle Superior d'Educació Primària	Nascuts/des 2000 - 2001
INFANTIL Primer Cicle d'Educació Secundària Obligatòria	Nascuts/des 1998 - 1999
CADET Segon Cicle d'Educació Secundària Obligatòria	Nascuts/des 1996 - 1997
JUVENIL Educació Secundària postobligatòria	Nascuts/des 1994 - 1995

Tots/es els/les gimnastes participaran a la categoria que els correspon per any de naixement (*Directrius dels JEEC punt 4.8*), amb les excepcions següents:

- Es permetrà la participació de gimnastes en una categoria immediatament superior només per tal de potenciar la formació de conjunts. En aquest cas, caldrà el document d'autorització de la família (*Directrius dels JEEC punt 4.8*).

Atenent a les particularitats de la Gimnàstica Rítmica es permetrà que la gimnasta que participa en una categoria immediatament superior a la competició de conjunts (prebenjamí a benjamí, benjamí a aleví, aleví a infantil i infantil a cadet- juvenil) per afavorir la formació d'aquests conjunts, pugui participar en una categoria superior a la competició individual, per tant portant a terme l'exercici amb l'aparell que ha entrenat per a la competició de conjunts. Aquesta circumstància només es permetrà sempre que:

- d) La gimnasta disposi del document d'autorització de la família.
 - e) La gimnasta participi durant tot el curs a les competicions individual i conjunts a la mateixa categoria i emprant el mateix aparell.
 - f) La gimnasta participi representant a la mateixa entitat a les competicions individual i conjunts a totes les fases dels Jocs Esportius Escolars de Catalunya.
- En el cas d'esportistes amb patologies especials que vulguin participar en categories inferiors a la que els hi correspon, caldrà el document d'autorització, un certificat mèdic, i el corresponent certificat de disminució (*Directrius dels JEEC punt 4.8*).



ASPECTES TÈCNICS

a) Competició individual

Femení i masculí.

Els aparells, exigències tècniques, puntuació, durada, música i dificultats "a" específiques dels JEEC estan especificats al Reglament de Gimnàstica Rítmica.

Abans de l'inici de cada categoria hi haurà 5 minuts d'escalfament. Cada participant haurà d'estar preparat/da en el lloc de sortida dues actuacions abans de la seva. Qui perdi el torn establert quedarà automàticament desqualificat/da de la prova.

b) Competició Conjunts

Mixta

Els aparells, exigències tècniques, puntuació, durada, música i dificultats "a" específiques dels JEEC estan especificats al Reglament de Gimnàstica Rítmica.

Per tal d'afavorir la creació de conjunts es permetrà:

- Que els/les gimnastes que participin en nivell B com a individuals puguin participar a conjunts en nivell A.
- Que un/a gimnasta individual de nivell A participi en un conjunt de nivell B de categoria superior. En el moment que el conjunt estigui integrat per 3 gimnastes de nivell A i 2 de nivell B, aleshores aquest haurà de participar obligatòriament al nivell A.

c) Ordre de participació

S'estableix de forma decreixent, iniciant amb la categoria de més edat en la que hi hagi participació:

Final Territorial/ Nacional

1. Categoria juvenil.
2. Categoria cadet
3. Categoria infantil.
4. Categoria aleví.

Trobada Territorial/ Nacional

1. Categoria benjamí.
2. Categoria prebenjamí

d) Ordre d'actuació

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que tindrà lloc 3 dies abans de la competició a la seu designada.



CLASSIFICACIONS I GUARDONS

- Per a les categories aleví, infantil, cadet i juvenil s'establiran les següents classificacions:
 - Individual femení
 - Individual masculí
 - Conjunts mixta

L'organització, en la mesura del possible, lliurarà un guardó als/a les tres primers/es gimnastes i als tres equips de cada classificació, i un diploma acreditatiu de la participació a tots/es els/ les esportistes.

Si es produeix la mateixa puntuació entre esportistes el premi serà compartit *ex aequo*.

- Per a les categories prebenjamí i benjamí es podran donar a conèixer els resultats i també d'altres aspectes que fomentin els valors educatius, sense confeccionar cap classificació i, en la mesura del possible, es lliurarà un diploma acreditatiu de la participació a tots/es els/ les esportistes.

ASPECTES JURÍDICS I ESPORTIUS

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

MAPFRE SEGUROS GENERALES

NORMES D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT

L'assistència mèdica garantida a la Pòlissa serà prestada pel Centre Mèdic o facultatiu concertat per MAPFRE SEGUROS GENERALES.

Per accedir a ella és **imprescindible** continuar els següents passos:

1.- Complimentació de la "Declaració d'Accidents" que haurà de ser firmat i segellat pel Consell Esportiu corresponent.

2.- Posar en coneixement de la companyia asseguradora l'accident, trucant al Centre d'Atenció 24 hores de MAPFRE, telèfon **902 136 524**. **L'accident ha de ser comunicat immediatament després de la seva ocurrència.**

3.- A la comunicació telefònica ha de facilitar-se:

- Dades personals del lesionat.
- Dades del Club o Entitat Esportiva on té lloc el sinistre.
- Data i forma d'ocurrència.
- Danys físics.

Una vegada recollides aquestes dades, el Centre d'Atenció **facilitarà el número d'expedient**, que haurà d'anotar-se a l'encapçalament de la Declaració. **El comunicant remetrà posteriorment el parte per fax a MAPFRE al número 91 700 30 73.**

4.- El lesionat ha d'acudir al **Centre Mèdic concertat** aportant la "Declaració d'Accidents" degudament complimentat. **(Es imprescindible per rebre assistència que a la declaració consti el número d'expedient)**

5.- En el cas d'**URGÈNCIA VITAL** el lesionat podrà rebre l'assistència mèdica de urgència al Centre Sanitari més pròxim. **MAPFRE SEGUROS GENERALES es farà càrrec**

de les factures derivades de l'assistència d'urgència prestada a les primeres 24 hores des de la data d'ocurrència de l'accident.

Una vegada superada la primera assistència d'urgència el lesionat haurà de ser traslladat a Centre Mèdic Concertat per continuar el seu tractament.

En cas de permanència en centre mèdic NO CONCERTAT, MAPFRE SEGUROS GENERALES no assumirà el pagament de les factures derivades dels serveis prestats.

AUTORITZACIONS

Necessitaran **autorització prèvia** de la companyia les següents proves i tractaments:

- **Proves especials de diagnosis (TAC, RMN, Ecografies, Gammagrafies, Artroscopies,...)**
- **Intervencions Quirúrgiques.**
- **Rehabilitació.**

En aquests casos el metge o Centre Mèdic concertat sol·licitarà a MAPFRE SEGUROS GENERALES aquesta autorització al **fax nº 91 / 700 30 73**. A aquesta autorització s'ha d'acompanyar còpia de l'informe mèdic detallat, facilitant, també per fax, la corresponent autorització o denegació de la prova o tractament sol·licitat.

Qualsevol prova o tractament realitzat sense l'autorització prèvia de la companyia correrà per compte de l'assegurat.

Després d'obtenir l'oportuna autorització es remetrà a MAPFRE SEGUROS GENERALES l'informe del resultat de la prova o tractament, així com informes successius de l'evolució del pacient.

CENTRES MÈDICS COL-LABORADORS

COMARCA	LOCALITAT	NOM	ADREÇA	TF. 1	HORARI
BAIX LLGAT.	Castelldefels	CENTRO MEDICO Y DE REHABILITACION	Constitución, 181	93-665.60.11	24 HORES
BAIX LLGAT.	Cornellà de llgat.	POLICLINICA MAPFRE	Verge de Montserrat, s/n	93-475.27.72	DL-DV:10.00 - 13.00 / 17.00 - 20.00
BAIX LLGAT.	Esparreguera	CENTRE RECUPERACIO FUNC. ARTROS	Via Millenari, 4 - A-B	93-777.77.23	DL-DV: 09.00 - 13.00 / 15.30 - 20.00
BAIX LLGAT.	Gavá	BRUGUES ASSISTENCIAL	Ctra.Santa Creu Calafell, 100	93-633.36.70	DL-DV: 08.00 - 21.00/ DS: 9.00 - 14.00
BAIX LLGAT.	Molins de Rei	CENTRO MEDICO MOLINS	Passeig del Terraplé, 97	93-668.00.04	24 HORES
BAIX LLGAT.	Sant Andreu Barca	CENTRO MEDICO SANT ANDREU	Ctra. de Barcelona 22-28 Bajos	93-682.13.01	DL-DV: 09.00 - 20.00
BAIX LLGAT.	Sant Boi Llobregat	MEDISANTBOI	Industria, 31 - Local 2	93-630.77.00	DL-DV: 08.00 - 20.00
BAIX LLGAT.	Sant Joan Despi	CENTRO ASISTENCIAL SANT JOAN	Las Torres, 1	93-373.47.11	DL-DV: 09.00 - 13.00 / 15.30 - 20.00



ALTRES DISPOSICIONS

En totes les situacions i normes no previstes en aquesta Normativa Tècnica, s'aplicarà el que estableix les directrius de la Unió de Consells de Catalunya, l'Annex de la Convocatòria dels JEEC, l'Annex de les Directrius dels JEEC i les Normes de disciplina esportiva dels JEEC.