



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

## **NORMATIVA GIMNÀSTICA AERÒBICA CCEE 2018- 2020**

### **CATEGORIES:**

- CCEE 0: 5-7 anys
- CCEE 1: 8-10 anys
- CCEE 2: 11-14 anys
- CCEE 3: 15 a 17 anys
- CCEE 4: 18 anys en endavant

### **MODALITATS:**

- Individual Masculí
- Individual Femení
- Parelles (Mixtes o no )
- Trios (Mixtes o no)
- Grups ( 4-8 gimnastes, Mixtes o no )

**EXERCICI :** Video Obligatori a la web FCG [www.gimcat.com](http://www.gimcat.com)

**MÚSICA:** Músiques Obligatòries FCG

Duració: 1.15 " (+/- 5 ) a totes les categories . Es pot escollir una lliurement per cada categoria

**ÀREA:** 7x7 m ( CCEE 0, CCEE 1, CCEE 2, CCEE 3, CCEE 4 )

**INDUMENTÀRIA:** Noies: maillot i mitges color carn (només obligatòries CCEE 2,3 i 4) , Nois: maillot i pantalonet. Nois i noies sempre amb calçat esportiu color blanc i cabell recollit i **fixat** al cap.

## **DIFICULTATS OBLIGATÒRIES:**

### - **CCEE0 i CCEE1:**

**1)** Salt Agrupat

**2)** Flexió Pectoral/Triceps de genolls

**3)** Gir passé 360°

**4)** Suport "L" o "Escuadra Oberta" amb recolzament de peus

### - **CCEE2 , CCEE3 i CCEE4:**

**1)** Salt agrupat 360° o Salt cossack (cadireta)

**2)** Flexió Wenson o Flexió Pectoral/Triceps

**3)** Agulla amb/sense mans

**4)** "L" o "Escuadra Oberta"

**CLASSIFICACIÓ:** Hi ha d'haver mínim 3 participants per categoria per tal que hi hagi classificació i entrega de premis, en cas que no hi hagin suficients participants , competiran Individuals femenins contra individuals masculins i les parelles competiran contra trios i grups. Hi haurà dues fases + 1 final. És obligatoria la participació en les dues fases per passar a la final, excepte si amb certificació mèdica es justifica la no participació en una de les fases i les notes estàn entre les 8-10 millors classificades. Parelles, Trios i Grups (8 millors passen a final ) . Individuals (10 millors).



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

## **NORMATIVA GIMNÀSTICA AERÒBICA BASE i FIG 2018-2020**

### **CATEGORIES BASE:**

#### **NIVELL 0 - Pre-Benjamí:**

- Gimnastes de 5 a 7 anys ( Només a nivell autonòmic )

#### **NIVELL 1 - Benjamí:**

- Gimnastes de 8 a 10 anys.

#### **NIVELL 2 - Cadet:**

- Gimnastes de 11 a 14 anys.

#### **NIVELL 3 - Juvenil:**

- Gimnastes de 15 a 17 anys.

#### **NIVELL 4 - Adult:**

- Gimnastes de 18 anys en endavant.

### **CATEGORIES FIG:**

#### **NIVELL 5 - Aleví:**

- Gimnastes de 9 a 11 anys

#### **NIVELL 6 - Infantil:**

- Gimnastes de 12 a 14 anys.

#### **NIVELL 7- Junior:**

- Gimnastes de 15 a 17 anys.

#### **NIVELL 8 - Senior:**

- Gimnastes de 18 anys en endavant.

## **MODALITATS:**

- Individual Masculí
- Individual Femení
- Parelles
- Trios
- Grups
- Aerodance
- Aerostep

## **NORMATIVA:**

Les coreografies de cada categoria i les músiques seràn lliures seguint la normativa de la FIG en cada modalitat, mantenint la part artística, d'execució i dificultat. Normativa tècnica específica a la web de la RFEG: [www.rfegimnasia.es](http://www.rfegimnasia.es)

## **INSCRIPCIONS I CLASSIFICACIÓ:**

Tots els clubs, gimnastes i tècnics que vulguin participar en competicions organitzades per la FCG, tant CCEE, BASE i /o FIG hauràn de tenir en vigor la llicència federativa corresponent a cada categoria.

Els clubs que tinguin tècnics en la modalitat de gimnàstica aeròbica hauran de tenir present que per poder inscriure gimnastes i poder estar a pista han de seguir les normatives de titulacions de la FCG.

Els jutges que vulguin puntuar competicions organitzades per la FCG hauran de tenir en vigor la llicència federativa de la FCG i a més estar en possessió del títol de jutge autonòmic ( com a mínim )

A tenir en compte que el públic assistent a les competicions ha de pagar el preu ( estipulat per la FCG ) d'una entrada per accedir al recinte.

A nivell autonòmic, aquest any es realitzaran dues fases de Copa Catalana ,d' obligatòria participació per tal de passar a la fase final, excepte si amb certificació mèdica es justifica la no participació en una de les fases i les notes estàn entre les 8-10 millors classificades.

A la fase final passaràn les 10 millors notes classificades ( mitja de les dues fases ) en categoria INDIVIDUAL MASCULÍ i FEMENÍ, i les 8 millors notes classificades ( mitja de les dues fases ) en PARELLA/ TRIO/GRUP/ AERODANCE i AEROSTEP.

Cap gimnasta de Nivell Escolar ( CCEE ) pot participar en el nivell de BASE en la mateixa temporada.

Els gimnastes inscrits a FIG tampoc poden participar durant el mateix any al nivell de BASE, exceptuant les categories d´Aerodance i Aerostep.

Hi ha d´haver mínim 3 participants per categoria per tal que hi hagi classificació i entrega de premis en el nivell de BASE; en cas que no hi hagin suficients participants , competiran Individuals femenins contra individuals masculins. Les parelles competiran contra tríos i grups. Només en aerodance i aerostep es permetrà l´entrega de premis amb menys de 3 participants.

A Nivell FIG es permetrà l´entrega de premis i classificació amb menys de 3 participants.

En cas d´empat, per a totes les categories, s´ aplicara la normativa de desempat que estableix el Codi FIG d´AER 2017-2020.

Un mateix gimnasta no podrà participar en més d´una parella, trio, grup , aerodance o aerostep.

En el moment de les inscripcions , nivell Base i nivell FIG, per l´AeroDance i l´AeroStep, tríos i grups podràn inscriure´s un màxim de 2 gimnastes de la categoria d´edat immediatament inferior.

En parella només es podrà inscriure un gimnasta d´una categoria inmediateament inferior.

Els gimnastes que participin en parella, trío ,grup , aerodance o aerostep en categoria superior, podràn participar en individual en la categoria que per edat els correspon.

Cada club podrà participar amb els gimnastas individuals, parelles, tríos o grups que desitgi.

Els gimnastes de BASE i FIG que vulguin participar al Ct d´Espanya al menys hauràn d´haver participat en una de les dues fases per tal que el comitè tècnic de gimnàstica aeròbica tingui constància del nivell dels exercicis de cada gimnasta i pugui fer de filtre en la participació dels clubs al campionat nacional.

A més de les dues fases de Copa catalana + la Final , s'organitzarà també el CT DE CATALUNYA on només podran participar els/les gimnastes catalans que competeixin en nivell FIG. S'admetrà la participació de gimnastes d'altres autonomies que tinguin llicència federativa en vigor, en nivell BASE i FIG però participaran en categoria OPEN totalment a part de la classificació autonòmica i seguint el procediment d'inscripció de la FCG. Per l'entrega de premis, Nivell FIG es permetrà que tots els nivells i categories amb menys de 3 participants obtinguin premi, nivell BASE , normativa de mínim 3 participants per categoria, si hi ha menys s'agrupen individuals masculí amb individual femení i parelles amb tríos i grups. Aerodance i Aerostep a part.

A més també s'organitzarà un TROFEU INTERCLUBS , on podrà participar tothom , de la nostra o d'altres autonomies ,en els nivells CCEE,BASE i FIG, la classificació serà única ( no OPEN ) en les diferents modalitats i categories i els requeriments d'entrega de premis seràn els de mínim 3 participants per categoria CCEE i BASE, i només en FIG si hi ha menys de 3 participants, s'admetrà la classificació i entrega de premis.



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

**MAPA COREOGRÀFIC 2018 -2020 CCEE 0 – CCEE 1**

1X8 DE LLIURE CREACIÓ
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 PER ELEMENT DE SALT OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE BAIXADA AL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 PER ELEMENT DE FORÇA DINÀMICA OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE PUJADA DEL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE BAIXADA AL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 PER ELEMENT DE FORÇA ESTÀTICA OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE PUJADA DEL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 PER ELEMENT DE FLEXIBILITAT I/O GIRS OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 DE LLIURE CREACIÓ
1X8 DE LLIURE CREACIÓ

**1** Lliure Creació per part de cada tècnic de club

**2** Seqüències coreogràfiques obligatòries

**3** Elements obligatoris del 4 grups A/B/C/D

**4** Treball al Terra



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

## MAPA COREOGRÀFIC 2018-2020 CCEE 2 – CCEE 3 – CCEE 4

1X8 DE LLIURE CREACIÓ
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 PER ELEMENT DE SALT OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE BAIXADA AL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 PER ELEMENT DE FORÇA ESTÀTICA OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE PUJADA DEL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE BAIXADA AL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 PER ELEMENT DE FORÇA DINÀMICA OBLIGATORI
1X8 DE TRANSICIÓ DE PUJADA DEL TERRA OBLIGATÒRIA
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 PER ELEMENT DE FLEXIBILITAT I/O GIRS OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 COREOGRÀFIC OBLIGATORI
1X8 DE LLIURE CREACIÓ
1X8 DE LLIURE CREACIÓ

**1** Lliure Creació per part de cada tècnic de club

**2** Seqüències coreogràfiques obligatòries

**3** Elements obligatoris del 4 grups A/B/C/D

**4** Treball al Terra





Federació  
Catalana de  
Gimnàstica



## CALENDARI PROVISIONAL

### AER 2018

- **24-25.02.2018** 1a FASE COPA CATALANA I CCEE D´AER
- **11.03.2018** COPA FEDERACIÓ ( VALÈNCIA )
- **17-18.03.2018** 2a FASE COPA CATALANA I CCEE D´AER
- **20-25.03.2018** COPA DEL MÓN CANTANHEDE ( PORTUGAL )
- **7-8.04.2018** FINAL COPA I CCEE + CT CATALUNYA
- **15.04.2018** CT AUTONÒMIC DE VALÈNCIA
- **20-22.04.2018** COPA DEL MÓN DE TOKYO ( JAPÓ )
- **2-9.05.2018** GIMNASIADA JUNIOR ( MARROC )
- **11-13.05.2018** CT D´ESPANYA
- **21.05-03.06.2018** CAMPIONAT DEL MÓN D´AERÒBIC
- **09-10.06.2018** TROFEU INTERCLUBS ( CALAFELL )

\* Fases competicions FCG

\* Ct d´Espanya

\* Competicions Valencianes ( gimnastes catalans comparteixen categories d´equip nacional )

\* Competicions internacionals