

### GENERALITATS NORMATIVA COPA CATALANA 2018 - CONJUNTS - NIVELLS IV / V - VI

- 1) Qualsevol gimnasta/es de l'any immediatament anterior, pot participar en la categoria següent en la modalitat de conjunts (nombre il·limitat)
- 2) Els temps de les músiques s'han unificat amb el que determina la RFEG.
- 3) Està permesa la música cantada en els nivells IV-V/VI en totes les seves categories en la modalitat de conjunts.
- 4) En les categories ALEVI I INFANTIL, del nivells: IV / V-VI el programa constarà de 2 exercicis (M.LL. + Aparell). Solament un (1) dels dos exercicis podrà ser executat amb música CANTADA.

*Tot el que no quedi reflectit en aquesta normativa, s'aplicarà el CODI F.I.G. 2017*

#### APARELLS:

Aparells al voltant del practicable : Codi FIG respectant les mesures dels aparells segons les categories.

#### **Mesures dels aparells Codi FIG per la modalitat individual i Conjunts, excepte:**

Categoria Benjami	Pilota mínim 15 cm de diàmetre
Categoria Aleví / Infantil	Cèrcol mínim 70 cm de diàmetre
	Cinta mínim 4'5 metres de llarg
Categoria Júnior, Cadete y Juvenil	Maces mínim 35 cm de llarg
	Cinta mínim 5 metres de llarg

**EXERCICIS DE CONJUNT : MANS LLIURES - COL·LABORACIONS SENSE APARELL**

EXERCICIS DE CONJUNT MANS LLIURES - COL·LABORACIONS SENSE APARELL			
VALOR			
0.10	0.20	0.30	0.40
<b>C</b>	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastes	<b>CRR</b> 1 gimnasta
			<b>CRR2</b> 2-3 gimnastes
<p><b>TIPUS DE COL·LABORACIONS</b></p> <p>Col·laboració:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parles 5 gimnastes</li> <li>• En sub-grups (parella, trio, 4 + 1). Les accions executades pels diferents subgrups, hauran de tenir el mateix valor.</li> <li>• És possible amb alçada d'una o diverses gimnastes i / o amb suport sobre les gimnastes.</li> </ul> <p>Col·laboració:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un element dinàmic de rotació del cos</li> <li>• És possible realitzar un element dinàmic de rotació amb ajudades de talles companyes (algarí)</li> </ul> <p>Col·laboració:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un element dinàmic amb rotació del cos</li> <li>• Amb pas per sobre, per sota o a través d'una o diverses companyes</li> <li>• Possible pas per sobre, per sota o a través amb ajuda d'una o diverses companyes; suport actiu sobre talles gimnastals o elevació per una o més companyes</li> </ul>			

**SERÀ IMPRESCINDIBLE UN CANVI DE FORMACIÓ PER VALORAR DUES COL·LABORACIONS CONSECUTIVES**

\*NOTA: La col·laboració C exigirà una acció, a més del simple contacte.

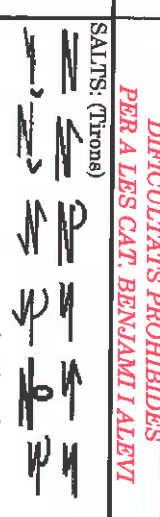

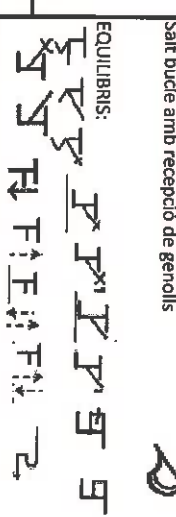
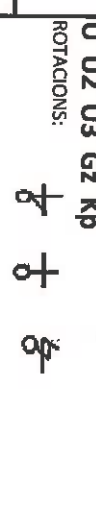
Exemple: caminar al ritme de la música a la vegada que les gimnastes estan agafades de la cintura en una fila

**COL·LABORACIONS CONJUNTS APARELL - COPA CATALANA**

**Segons còdi E 15 2017**

Passatge Olímpic, 17-19 (oficines) - 08038 Badalona Tèl: 93 269 6478 - Fax: 93 355 5859 / canterro@ginocat.com - www.ginocat.com

**COPA CATALANA - NIVELL IV - MODALITAT CONJUNTS 2018**









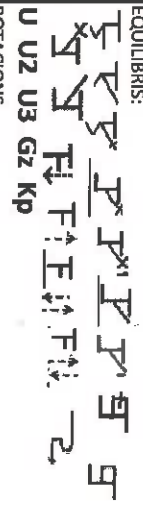

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	DIFICULTATS PROHIBIDES PER A LES CAT. BENJAMÍ I ALEVÍ
BENJAMÍ	09-10-11	M.LL.	1'45" a 2'00"	<p>MANS LLIBRES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 DIF. MÍNIM - 6 DIF. MÀXIM</li> <li>· MÍNIM 1, MÀXIM 2 DE CADA GRUP CORPORAL</li> <li>· MÍNIM 2 S / MÀX 1 R/ MÍN 4 C</li> </ul> <p><b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b></p>	<p>SALTS: (Tirones)</p>  <p>EXCEPCIÓ: Tirón corza 0'20</p>
ALEVÍ	07-08-09	5 □ ●	1'45" a 2'00"	<p>APARELLS:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 DIFICULTATS SENSE INTERCANVI</li> <li>1 DE CADA GRUP CORPORAL</li> <li>· 3 DIFICULTATS AMB INTERCANVI</li> <li>· MÍNIM 2 S / MÀX 1 R/ MÍN 4 C</li> </ul> <p><b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b></p>	<p>(Amb extensió del cos)</p>  <p>Salt bucle amb recepció de genolls</p>
INFANTIL	05-06-07	5 □ ○	2'15" a 2'30"		
JUNIOR	03-04-05	10 	2'15" a 2'30"		<p>EQUILIBRIS:</p> 
SENIOR	03 ...	5 U	2'15" a 2'30"		<p>U U2 U3 Gz Kp</p> <p>ROTACIONS:</p> 

**PENALITZACIÓ PER DIFICULTAT NO AUTORITZADA -0,50**

**S'aplicarà la normativa Base de la RFEEG, de les categories Benjamí i Aleví.**

**El que no quedi reflexat en aquesta normativa, s'aplicarà el Codi JUNIOR FIG 2017**

13/11/2017

COPA CATALANA - NIVELL VVI - MODALITAT CONJUNTS 2018					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNICQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES PER A LES CAT. BENJAMI I ALEVI
BENJAMI	09-10-11	M.LL.	1'45" a 2'00"	MANS LLIBRES: · 3 DIF. MÍNIM - 6 DIF. MÀXIM · MÍNIM 1, MÀXIM 2 DE CADA GRUP CORPORAL · MÍNIM 2 S / MAX 1 R/ MIN 4 C	SALTS: (Tirons) 
ALEVI	07-08-09	5 	1'45" a 2'00"	<b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b>	EXCEPCIÓ: Tirón corça 0'20 
INFANTIL	05-06-07	5 	2'15" a 2'30"	APARELL: · 3 DIFICULTATS SENSE INTERCANVI 1 DE CADA GRUP CORPORAL	(Amb extensió del cos) 
JUNIOR	03-04-05	5 	2'15" a 2'30"	· 3 DIFICULTATS AMB INTERCANVI · MÍNIM 2 S / MAX 1 R/ MIN 4 C	Salt bude amb recepció de genolls 
SENIOR	03 ...	2 	2'15" a 2'30"	<b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b>	EQUILIBRIS:  ROTACIONS: 

**PENALITZACIÓ PER DIFICULTAT NO AUTORIZADA -0,50**

**S'aplicarà la normativa Base de la RFEG, de les categories Benjamí i Aleví.**

**El que no quedi reflexat en aquesta normativa, s'aplicarà el Codi JUNIOR FIG 2017**



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat  
de Catalunya

esportcat

## COPA CATALANA - NIVELL VII "Base" - MODALITAT CONJUNTS 2018

13/11/2017


CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	CÒDI FIG JUNIOR*
PRE- BENJAMI	10-11	☐	1'45" a 2'00"	MÍNIM 3 DIF - MÀXIM 6 MÍNIM 1 i MÀXIM 2 DIF. de cada grup corporal	CÒDI FIG JUNIOR*  7 PUNTS
BENJAMI	09-10	∩	1'45" a 2'00"	6 DIF MÀX: 3 BD (1 cada GC) + 3 ED	
ALEVI	07-08-09	●	1'45" a 2'00"	MÍNIM 2S / MÀXIM 1R/ MÍNIM 4C	CÒDI FIG JUNIOR*  8 PUNTS
INFANTIL	05-06-07	3 ● 2 ∩	2'15" a 2'30"	MAXIM 7 DIFICULTATS: MÍNIM 3 BD - MÀXIM 4 BD (1 cada GC mín)	
CADET	03-04-05	○	2'15" a 2'30"	MÍNIM 3 ED - MÀXIM 4 ED	CÒDI FIG JUNIOR  8 PUNTS
JUVENIL	03-...	3 ○ 2 ●	2'15" a 2'30"	MINIM 2S / MAXIM 1R/ MINIM 4C	

\* CÒDI FIG JUNIOR AMB APPRECIACIONS de la R.F.E.G.

COPA CATALANA - NIVELL VII "Copa Base" - MODALITAT CONJUNTS 2018					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	CÒDI FIG JUNIOR*
PRE- BENJAMI	10-11	☐	1'45" a 2'00"	MÍNIM 3 DIF - MÀXIM 6	CÒDI FIG JUNIOR*  7 punts
BENJAMI	09-10	☐	1'45" a 2'00"	MÍNIM 1 i MÀXIM 2 DIF. de cada grup corporal	
ALEVI	07-08-09	∩	1'45" a 2'00"	6 DIF MÀXIM: 3 BD (1 cada GC) + 3 ED MÍNIM 2 S / MÀXIM 1 R/ MÍNIM 4 C	CÒDI FIG JUNIOR  8 PUNTS
INFANTIL	05-06-07	∩	2'15" a 2'30"	MAXIM 7 DIFICULTATS: MÍNIM 3 BD - MÀXIM 4 BD (1 cada GC mín)	
CADET	03-04-05	3 ○ 2 ●	2'15" a 2'30"	MÍNIM 3 ED - MÀXIM 4 ED	CÒDI FIG JUNIOR  8 PUNTS
JUVENIL	03-...	○	2'15" a 2'30"	MINIM 2S / MAXIM 1R/ MINIM 4C	

\* CÒDI FIG JUNIOR AMB APPRECIACIONS de la R.F.E.G.

13/11/2017

COPA CATALANA - NIVELL VIII - MODALITAT CONJUNTS 2018					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	
BENJAMI	09-10		1'45" a 2'00"	MINIM 3 DIF - MÀXIM 6 MINIM 1 i MÀXIM 2 DIF. de cada grup corporal	CÒDI FIG JUNIOR*
ALEVI	07-08-09	●	1'45" a 2'00"	6 DIF MÀXIM: 3 BD (1 cada GC) + 3 ED MINIM 2 S / MÀXIM 1 R / MINIM 4 C	7 PUNTS
INFANTIL	05-06-07	○	2'15" a 2'30"	MÀXIM 7 DIFICULTATS: MINIM 3 BD - MÀXIM 4 BD (1 cada GC mín)	CÒDI FIG JUNIOR
JUNIOR	03-04-05		2'15" a 2'30"	MINIM 3 ED - MÀXIM 4 ED MINIM 2 S / MÀXIM 1 R / MINIM 4 C	CÒDI FIG JUNIOR
SENIOR	03-...		2'15" a 2'30"	MÀXIM 9 DIFICULTATS: MINIM 4 BD - MÀXIM 5 BD (1 cada GC mín)	CÒDI FIG
1ª CATEGORIA	04-...	3 ● 2 ○	2'15" a 2'30"	MINIM 4 ED - MÀXIM 5 ED MINIM 1 S / MÀXIM 1 R / MINIM 4 C	CÒDI FIG

\* CÒDI FIG JUNIOR AMB APPRECIACIONS de la R.F.E.G.