

(modificat 12/12/2016)

## **CCEE - 2017**

### **EXIGÈNCIES TÈCNIQUES**

#### **MESURES DELS APARELLS**

Per a les categories Benjamí, Aleví i Infantil s'autoritza:

PILOTA de 15 cm de diàmetre mínim

CÈRCOL de 70 cm de diàmetre mínim

MACES de 35 cm de llargada mínima

CINTA de 4.5 m mínim

Per a les categories Júnior i Sènior s'autoritza:

CINTA de 5m mínim

#### **EXERCICIS INDIVIDUALS**

#### **DIFICULTAT CORPORAL (SUB GRUP 1)**

Mans lliures: els exercicis de MLL han de presentar 7 dificultats corporals; com a mínim una(1) de cada grup i com a màxim tres de cada grup.

Aparell: els exercicis amb Aparells han de presentar entre 3 i 6 dificultats corporals, com a mínim una de cada grup i com a màxim dues de cada grup.

DIFICULTATS	MÍNIM/MÀXIM	PENALITZACIONS de 0.30
DIFICULTAT CORPORAL EXERCICI MANS LLIURES	7 DIFICULTATS	PER CADA GRUP NO PRESENT PER CADA DIFICULTAT DE MÉS PER CADA DIFICULTAT DE MENYS
DIFICULTAT CORPORAL EXERCICI APARELL	Entre 3 i 6 DIFICULTATS	PER CADA GRUP NO PRESENT PER CADA DIFICULTAT DE MÉS PER CADA DIFICULTAT DE MENYS
COMÚ PER ALS EXERCICIS DE MANS LLIURES I D'APARELL	Si un exercici presenta més de les dificultats permeses d'un mateix grup corporal, les dificultats de més no seran valorades. Les dificultats corporals repetides no seran valorades.	
TOUR LENT	Màxim 1 Tour Lent	Per cada tour lent de més
PASSOS DE DANÇA	Mínim dues sèries de passos de dansa	Per absència d'una sèrie de passos de dansa
ELEMENTS TÈCNICS FONAMENTALS DE L'APARELL	Com a mínim 1 element tècnic fonamental de l'aparell	Per absència d'un element tècnic fonamental de l'aparell

NOTA MÀXIMA M.LL. : 5'40 punts / NOTA MÀXIMA APARELL : 7'00 punts

## DIFICULTATS CORPORALS NO AUTORITZADES

SALT:

Nº 19

EQUILIBRI:

Nº 4, 13, 14, 15 i 16

GIR:

Nº 18

Qualsevol element de gir amb canvi de nivell.

### DIFICULTAT D'APARELL (SUB GRUP 2)

Es Poden realitzar amb tots els aparells amb un valor de 0.20 amb la condició de que presentin una base més un criteri (si l'element conté més criteris dels exigits, únicament es prendrà en consideració un d'ells i la dificultat no augmentarà el seu valor). Les dificultats d'aparell que tinguin com a base un grup NO FONAMENTAL només podran ser utilitzades UNA VEGADA en l'exercici. No s'imposa cap limitació per a les dificultats d'aparell que tinguin com a base un GRUP FONAMENTAL (sempre tenint en conte que els elements repetits de forma idèntica només seran valorats la primera vegada que es presenten).

### ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ (SUB GRUP 2)

Es poden realitzar Elements Dinàmics de Rotació de valor 0.10 (amb una única rotació) o de valor 0.20 (amb dues rotacions). A aquests valors se li poden afegir tots els criteris previstos pel codi, fins a un màxim de 0.30 punts de valor total en el cas d'una única rotació i fins a 0.40 punts de valor total en el cas de dues rotacions. **Màxim 3 R** (elements dinàmics de rotació).

DIFICULTATS	MÍNIM/MÀXIM	PENALITZACIONS de 0.30
DIFICULTAT D'APARELL	1 mínim	Absència de Dificultats d' Aparell
	1 màxim de cada grup No Fonamental	Les dificultats de més no seran valorades
ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ	1 màxim de valor 0.10 (categories benjamí i aleví) 1 màxim de valor 0.10 o 0.20 (categories infantil, júnior i sènior)	Per cada element de més Per valor final superior a 0.40

## EXERCICIS DE CONJUNT

### DIFICULTAT CORPORAL (SUB GRUP 1)

Mans lliures: els exercicis de MLL han de presentar 6 dificultats corporals; com a mínim dues de cada grup.

Aparell: els exercicis amb Aparells han de presentar entre 3 i 6 dificultats corporals, com a mínim una de cada grup i com a màxim dues de cada grup.

### DIFICULTATS CORPORALS NO AUTORITZADES

SALT:

Nº 19

EQUILIBRI:

Nº 4, 13, 14, 15 i 16

GIR:

Nº 18

Qualsevol element de gir amb canvi de nivell.

### INTERCANVIS (SUB GRUP 1)

Cada exercici de conjunt amb aparell ha de presentar un mínim de 3 intercanvis.

NOTA: per als exercicis de conjunt amb aparell, la suma de dificultats corporals i d'intercanvis no podrà ser superior a 6 elements de dificultat.

### PASSOS DE DANSA (SUB GRUP 1)

Cada exercici de conjunt amb aparell ha de presentar un mínim de 2 sèries de passos de dansa.

### ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ (SUB GRUP 2)

Cada exercici de conjunt amb aparell ha de presentar un màxim de 1 element dinàmic de rotació de valor 0.10 o de valor 0.20. A aquests valors se li poden afegir tots els criteris previstos pel codi, fins a un màxim de 0.30 punts de valor total en el cas d'una única rotació i fins a 0.40 punts de valor total en el cas de dues rotacions..

### COL·LABORACIONS (SUB GRUP 2)

Cada exercici de conjunt amb mans lliures un mínim de 4 elements de col·laboració i un màxim de 6 elements de col·laboració de risc. Cada exercici de conjunt amb aparell ha de presentar un mínim de 4 col·laboracions.

DIFICULTATS	MÍNIM/MÀXIM	PENALITZACIÓ 0.30
DIFICULTAT CORPORAL	MLL 6 DIFICULTATS (2 dificultats de cada grup)	Per més/menys de 6 o 3/6 dificultats
	APARELL Entre 3 i 6	Per més/menys de 2 o 1 dificultats de cada grup Per més de 6 dificultats en total
	Si un exercici presenta més de les dificultats permeses d'un mateix grup corporal, les dificultats de més no seran valorades. Les dificultats corporals repetides no seran valorades.	
DIFICULTAT D'INTERCANVI	3 dificultats	Per menys de 3 o més de 3 dificultats d'intercanvi Si la suma de les dificultats corporals i les dificultats d'intercanvi és més de 6
PASSOS DE DANSA	Mínim 2 sèries	Per absència d'una sèrie de passos de dansa
ELEMENT DINÀMIC DE ROTACIÓ	Màxim 1 element dinàmic de rotació de valor 0.10 o 0.20	Per cada element dinàmic de rotació de més
COL.LABORACIONS	Mínim de 4 col·laboracions Màxim de 6 col·laboracions de risc en l'exercici de mans lliures	Per menys de 4 col·laboracions. Per més de 6 col·laboracions de risc en mans lliures.

NOTA MÀXIMA. : 7'00 punts

**COL·LABORACIONS SENSE APARELL:**

Pels exercicis de conjunts - Mans Lliures, s'aplicarà la normativa i les exigències de la RFEG referent a les Col·laboracions sense aparell.

**TEMPS DE LES MÚSIQUES**

*Estan permeses les músiques cantades, tant en la modalitat individual com en la modalitat de conjunts.*

<i>Categories:</i>	<i>Individual</i>	<i>Conjunt</i>
PRE-BENJAMI	1'00" a 1'15"	1'30" a 1'45"
BENJAMI	1'15" a 1'30"	1'45" a 2'00"
ALEVI	1'15" a 1'30"	1'45" a 2'00"
INFANTIL	1'15" a 1'30"	2'15" a 2'30"
JUNIOR	1'15" a 1'30"	2'15" a 2'30"
SENIOR	1'15" a 1'30"	2'15" a 2'30"