

CCEE – 2018 : EXIGÈNCIES TÈCNIQUES

EXERCICIS INDIVIDUALS

DIFICULTAT CORPORAL (BD)

Mans lliures: els exercicis de MLL han de presentar 6 dificultats corporals; com a mínim una(1) de cada grup i com a màxim **dos (2)** de cada grup.

A part de les dificultats de gir, equilibri i salt, es podran afegir i ser valorades en dificultat (D1/D2), dues (2) ONES totals del cos (que no estigui al Codi FIG 2017). VALOR : 0'10 (Cada una)

A més a més, es podrà afegir un ELEMENT DINÀMIC DE ROTACIÓ (R), de dues rotacions. VALOR 0'20.

Obligatòriament ha d'estar combinat amb canvi de nivell i/o canvi d'eix. Per això no es bonificaran aquests criteris. No es permet la repetició de dues rotacions idèntiques (PE: Dues tombarelles).

Aparell: els exercicis amb Aparells han de presentar entre 3 i 6 dificultats corporals, com a mínim una (1) de cada grup i com a màxim dues (2) de cada grup.

DIFICULTATS	MÍNIM/MÀXIM	PENALITZACIONS de 0.30
DIFICULTAT CORPORAL EXERCICI MANS LLIURES	6 DIFICULTATS (màxim 2 de cada GCO/ mínim 1). 2 ONES 1 R	PER CADA GRUP NO PRESENT PER CADA DIFICULTAT DE MÉS PER CADA DIFICULTAT DE MENYS PER CADA DIFICULTAT NO AUTORITZADA – 0.50
DIFICULTAT CORPORAL EXERCICI APARELL	Entre 3 i 6 DIFICULTATS (mínim 1 de cada GCO)	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.

DIFICULTAT D'APARELL (AD)

Es Poden realitzar amb tots els aparells amb un valor de 0.20 amb la condició de que presentin una base més un criteri o dues bases (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 (R)

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. **No estan autoritzats els EDR de més de dues rotacions (R2); en el cas de que hi hagi un R3, R4... no es valorarà.**

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	1EDR màxim de valor 0.10 (categories benjamí i aleví) 2 EDR màxim (únicament 1 dels dos EDR pot ser de valor 0.10) (categories infantil, júnior i sènior)	Per cada element de més Per valor final superior a 0.40

EXERCICIS DE CONJUNT

DIFICULTAT CORPORAL (BD)

Mans lliures: els exercicis de MLL han de presentar 6 dificultats corporals; com a mínim una (1) de cada GCO i màxim dues (2) de cada grup.

A part de les dificultats de gir, equilibri i salt, es podran afegir i ser valorades en dificultat (D1/D2), dues (2) ONES totals del cos (que no estigui al Codi FIG 2017). VALOR : 0'10 (Cada una)

A més a més, es podrà afegir un ELEMENT DINÀMIC DE ROTACIÓ (R), de dues rotacions. VALOR 0'20. Obligatòriament ha d'estar combinat amb canvi de nivell i/o canvi d'eix. Per això no es bonificaran aquests criteris. No es permet la repetició de dues rotacions idèntiques.(PE: Dues volteretes)

Aparell: Els exercicis amb Aparells han de presentar tres (3) dificultats corporals com a mínim (una de cada grup).

INTERCANVIS (ED)

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 (S)

Cada exercici de conjunt amb aparell i /o de mans lliures, han de presentar un mínim de 2 sèries de passos de dansa.

ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ (R)

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 (C)

Cada exercici de conjunt de mans lliures ha de tenir 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 (CODI FIG 2017).

DIFICULTATS	MÍNIM/MÀXIM	PENALITZACIÓ 0.30
DIFICULTAT CORPORAL	MLL : 6 DIFICULTATS (1 mín / 2 màx de cada GCO) 2 ONES 1 R	Per més/menys de 3/6 dificultats Per més/menys de 2 o 1 dificultats de cada grup Per més de 6 dificultats en total PER CADA DIFICULTAT NO AUTORIZADA – 0.50
	APARELL : 3 (una de cada GCO)	
	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 (C)

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

Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato				
Valor				Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trío, 4+1.) • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	CR 1 gimnasta	CR2 2-3 gimnastas		Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		CRR 1 gimnastas	CRR2 2-3 gimnastas	Colaboración: <ul style="list-style-type: none"> • Un elemento dinámico con rotación del cuerpo • Con paso por encima, debajo o a través de una o varias compañeras • Posible paso por encima, debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras; apoyo activo sobre la gimnasta(s) o elevación por una o más compañeras.
Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas				

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''

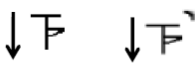





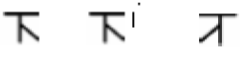

EDATS I CATEGORIES

2018	C.C.E.E.	
<u>CATEGORIES :</u>	<i>NIVELLS : INICIACIÓ / PROMOCIÓ / OPEN</i>	
	CONJUNTS (5 titulars)	INDIVIDUAL
PRE-BENJAMÍ	10-11-12	10-11
BENJAMÍ	08-09-10	08-09
ALEVÍ	06-07-08	06-07
INFANTIL	04-05-06	04-05
JUNIOR	02-03-04	02-03
SENIOR	02 i anteriors	01 i anteriors

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES C.C.E.E. 2018

SALTS	
0'10	
SANCADA PETITA	
SALT VERTICAL 	
GALOP 	
SALT PASSÉ (genoll a la horitzontal)	
SALT FOUETTÉ (45º)	

GIRS	
0'10	
DEBOULE	
COUP DE PIED (360º)	
GIRS CAMA A 45º (360º)	
GIR PASSÉ (180º)	

EQUILIBRIS	
0'10	0'20
EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla) 	Extensió cap per sota de la horitzontal. 
EQUILIBRI COUP DE PIED (en relevé) 	Espatlles al terra (planxa) 
Spagat sense recolzament de mans a terra 	Penché amb mans al terra 
Arabesque a 45º en relevé 	Passé + arabesque 

DIFICULTATS PROHIBIDES

TOTS ELS EQUILIBRIS I GIRS EXECUTATS SOBRE 1 GENOLL	
EQUILIBRIS D'AVANTBRAÇOS	
EQUILIBRIS COSACOS (en totes les seves posicions)	
EQUILIBRIS AMB CANVIS DE NIVELL	
EQUILIBRIS DINÀMICS (Nº 23 + 24 CODI FIG)	U₂ U₃ U Gz Kp
EQUILIBRI SOBRE ABDOMEN AMB AGAFADA ENDARRERA	Kb
GIRS AMB CAMA ENDARRERA	
GIRS COSACO (en totes les seves formes)	
ROTACIONS SOBRE EL COS	 Kn
GIRS FOUETTÉ	
GIR EN SPAGAT DE DEVANT AL DARRERA (Nº18)	Gz
SALTS COSACS (Nº 15 VALOR 0'30)	
SANCADES AMB CANVI DE CAMA (tots excepte el de valor 0'20)	
EXCEPCIÓ:	
GACELA I SANCADA AMB FLEXIÓ (amb o sense impuls de 2 peus)	
SALT EN CERCLE AMB DUES CAMES	

TOT EL QUE NO QUEDI REFLEXAT EN AQUESTA NORMATIVA, S'APLICARÀ EL CODI FIG 2017-2020.