

NIVELL XI Gimnàstica rítmica
Gimnastes amb discapacitats intel·lectuals o del desenvolupament

Proposta realitzada per: María José Montilla Reina.

Amb la col·laboració de Conxita Duran Delgado, Laura Pérez Sáiz i Sara Suarez Pubill.

Gener 2018

NIVELL XI

Gimnastes amb discapacitats intel·lectuals o del desenvolupament

Hi ha en l'actualitat alguns grups de gimnastes amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament (DID) que practiquen la gimnàstica rítmica.

La proposta ve determinada per la necessitat d'obrir la participació a gimnastes que actualment no poden fer-ho en les opcions actuals de competicions.

La proposta concreta es oferir, a partir de 2018, un nou nivell competitiu, anomenat NIVELL XI, destinat a gimnastes amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament d'ambdós sexes, a partir dels 8 anys.

NIVELL XI. GIMNASTES AMB DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL O DEL DESENVOLUPAMENT.

Nivell XI.A- Gimnastes d'ambos sexes amb discapacitat intel·lectual o del desenvolupament.

Per participar en aquest nivell, serà necessari tenir el certificat del grau de discapacitat, emès pel Departament de Treball, afers socials i famílies o organisme equivalent en el moment de tramitar la llicència.

Modalitat individual: Individuals masculí o femení.

Modalitat conjunts: conjunts entre 2 i 5 gimnastes, tots els gimnastes del mateix gènere o mixtes.

Nivell XI.B- Conjunts unificats. Gimnastes amb i sense discapacitat intel·lectual. El nombre de gimnastes sense discapacitat serà la meitat o menys de la meitat que amb discapacitat. Per facilitar la participació del màxim de gimnastes, es podrà participar en les següents modalitats:

- 1- **Modalitat Parelles:** 1 sense discapacitat i 1 amb discapacitat (1:1)
- 2- **Modalitat Trios:** 1 sense discapacitat i 2 amb discapacitat (1:2)
- 3- **Modalitat Grups de quatre:** 1 sense discapacitat i 3 amb discapacitat (1:3); 2 sense discapacitat i 2 amb discapacitat (2:2)
- 4- **Modalitat Grups de cinc:** 2 sense discapacitat i 3 amb discapacitat (2:3); 1 sense discapacitat i 4 amb discapacitat (1:4)
- 5- **Modalitat Grups de 6:** 3 sense discapacitat i 3 amb discapacitat (3:3); 2 sense discapacitat i 4 amb discapacitat (2:4) 1 sense discapacitat i 5 amb discapacitat (1:5)

La intenció d'aquesta modalitat és donar la possibilitat de participació a gimnastes o grups de gimnastes que, per les seves limitacions, no poden realitzar l'exercici amb total autonomia. La implicació de gimnastes sense discapacitat mai ha de suposar que l'exercici comporti més dificultat del que realment poder assumir els i les gimnastes amb discapacitat. La funció dels i les gimnastes sense discapacitat és la de suport, executant l'exercici i facilitant per tant, la participació.

CATEGORIES

Categories	
Infants	8 a 15 anys
Joves	Més grans 15 anys

TEMPS DE LES MÚSIQUES

Estan permeses les músiques cantades, tant en la modalitat individual com en la modalitat de conjunts. Els temps serien els mateixos que la resta de categories.

Categories	Individual	Conjunt
infants	1'00" a 1'15"	1'45" a 2'00"
joves	1'15" a 1'30"	2'15" a 2'30"

CÀLCUL DE LA NOTA FINAL: PUNTS

NOTA DIFICULTAT + EXECUCIÓ 10 PUNTS MÀXIM

Serà el resultat de la suma de tots els elements de dificultats més la mitjana entre les dues notes d'execució (artística i execució)

APARELLS 2018

MODALITAT INDIVIDUAL

INFANTS: un aparell lliure

JOVES: un aparell lliure

MODALITAT CONJUNTS

INFANTS: Aparells idèntics: PILOTES O CÈRCOLS
Aparells diferents: PILOTES I CÈRCOLS

JOVES: Aparells idèntics: PILOTES O CÈRCOLS
Aparells diferents: PILOTES I CÈRCOLS

MODALITAT CONJUNTS UNIFICATS

INFANTS: Aparells idèntics: PILOTES O CÈRCOLS
Aparells diferents: PILOTES I CÈRCOLS

JOVES: Aparells idèntics: PILOTES O CÈRCOLS
Aparells diferents: PILOTES I CÈRCOLS

EXERCICIS INDIVIDUALS

Requisits generals PER ALS EXERCICIS INDIVIDUALS

DIFICULTATS/ELEMENTS	MÍNIM / MÀXIM
DIFICULTATS CORPORALS (BD)	7 dificultats corporals, dues de cada grup, 6 a triar entre les del document annex 1, més un element d'onda total.
PASSOS DE DANSA (S)	Mínim 1 sèrie de passos rítmics de 8" amb un element tècnic de l'aparell
GRUPS ELEMENTS TÈCNICS DE L'APARELL	Com a mínim 4 grups d'elements entre els grups tècnics fonamentals i els grups tècnics no fonamentals de l'aparell triat.

Requisits de dificultat

DIFICULTATS CORPORALS (BD). Es realitzaran 6 BD a triar entre les que es proposen.

El valor mínim és de 0,10 i màxim de 0,3. A més, l'exercici haurà de contenir un element d'onda total de cos. Per tant el total seran 7.

Les dificultats corporals seran permeses amb l'aparell estàtic, però caldrà canviar la posició de l'aparell en cada BD. S'insta, no obstant, a intentar que l'aparell no es mantingui estàtic en totes les BD, sempre en funció de les capacitats dels i les gimnastes.

PASSOS DE DANSA (S). Es realitzarà una combinació de passos de dansa d'una duració de 8". Durant la combinació caldrà realitzar un element tècnic d'aparell.

El valor de la combinació de passos és de 0,3.

ELEMENTS TÈCNICS APARELL. L'exercici ha de ser present 4 grups d'elements tècnics fonamentals i no fonamentals. No caldrà realitzar-los en combinació amb les BD, es poden executar en posició estàtica o en desplaçament. Els llançaments poden ser petits i amb bot (si l'aparell ho permet) abans de recollir. Es pot llançar i recollir amb dues mans. Es valorarà la presència de quatre grups diferents, amb independència del nombre d'elements de cada grup.

Jutges dificultat exercicis individuals

Dificultat	Mínim/màxim	Puntuació
Dificultats corporals (BD)	7, dues de cada grup (2 salts, 2 equilibris i 2 rotacions) i 1 onda	Per cada BD realitzada s'atorga el valor,(0,1 a 0,3) tenint en compte que l'execució pot ser no s'ajusta al model perfecte.
Combinació de dansa (S)	Mínim 1, i duració de 8"	0,3 per cada combinació de dansa
Grups d'elements tècnics fonamentals i no fonamentals	Mínim 4 grups d'elements diferents entre fonamentals i no fonamentals	0,4 per cada grup present (amb independència del nombre d'elements de cada grup present)

EXERCICIS DE CONJUNT

Requisits generals PER ALS EXERCICIS DE CONJUNT

DIFICULTATS/ELEMENTS	MÍNIM / MÀXIM
DIFICULTATS CORPORALS (BD)	7 dificultats corporals, dues de cada grup, 6 a triar entre les del document anexe 1. (dificultats corporals) més un element d'onda total.
PASSOS DE DANSA (S)	Mínim 1 sèrie de passos rítmics de 8".
ELEMENTS TÈCNICS DE L'APARELL	Com a mínim 4 grups d'elements entre els grups tècnics fonamentals i grups tècnics no fonamentals de l'aparell triat.
COL.LABORACIONS (C)	Mínim de 4 col·laboracions.
INTERCANVIS APARELL (ED)	Mínim 1 intercanvi on participin tots els gimnastes.

INTERCANVIS D'APARELL. (ED). Es realitzarà un intercanvi d'aparell com a mínim amb un valor de 0,3 punts.

S'acceptaran els intercanvis següents:

Llançar: amb petits llançaments amb una o dues mans, un rebot abans de la recollida (si l'aparell ho permet).

Amb rodaments (si l'aparell ho permet)

Recepció: amb dues mans, una mà o una altra part del cos.

COL-LABORACIONS. (C). Es realitzaran 4 accions de col·laboració, en grups o subgrups. Qualsevol acció que impliqui contacte entre gimnastes o aparells es considerarà col·laboració.

Tindrà un valor de 0,20 cadascuna.

Jutges dificultat exercicis de conjunt

Dificultat	Mínim/màxim	Puntuació
Dificultats corporals (BD)	7, dues de cada grup (2 salts, 2 equilibris i 2 rotacions) i 1 onda	Per cada BD realitzada s'atorga el valor, (0,1 a 0,3) tenint en compte que l'execució pot ser no s'ajusta al model perfecte.
Combinació de dansa (S)	Mínim 1, i duració de 8".	0,3 per cada combinació
Elements tècnics fonamentals i no fonamentals	Mínim 4 grups d'elements diferents entre fonamentals i no fonamentals	0,4 per cada grup present. (amb independència del nombre d'elements de cada grup present)
Intercanvi aparells	1 mínim	0,3 per cada intercanvi
Col·laboracions	4 Mínim	0,2 per cada element de col·laboració

NOTA: S'aplica a Normativa CCEE 2018 quan a dificultats no permeses.

Fulls de puntuació.

Per la dificultat es farà servir el full que s'utilitza en les competicions de CCEE en vigor.

Per l'artística i l'execució es faran servir els següents fulls, atorgant una puntuació de 5 punts mínim i 10 punts com a màxim en artística i 5 punts mínim i 10 màxim en execució. No hi ha deduccions.

Nivell XI	Puntuació artística		
	5-6 punts	7-8 punts	9-10 punts
Idea de la composició: CARÀCTER <i>L'estil i caràcter dels moviments representen el caràcter de la música;</i> <i>Aquest caràcter conforma una idea guia que es desenvolupa al principi, al mig i al final de l'exercici.</i>	El caràcter dels moviments no representen el caràcter de la música. No hi ha una idea guia en gran part de l'exercici.	El caràcter dels moviments representen el caràcter de la música en part de l'exercici. Hi ha una idea guia en una part de l'exercici, no en tota. Està present però completament desenvolupada.	L'estil i caràcter dels moviments representen el caràcter de la música en tot moment. Hi ha una idea guia que es desenvolupa al principi, al mig i al final de l'exercici. Faltes lleus no prolongades.
CONNEXIONS <i>Transicions lògiques i fluides d'un moviment al següent.</i>	Tot l'exercici és una sèrie d'elements desconnectats. No hi ha transicions, hi ha interrupcions continuades i prolongades.	Transicions lògiques i fluides en parts de l'exercici. Algunes interrupcions, no massa prolongades.	Transicions lògiques i fluides durant tot l'exercici. Faltes lleus no prolongades.
RITME <i>Harmonia entre els moviments i els accents musicals, les frases i el tempo.</i>	Tot o gran part de l'exercici està desconnectat de la música (música de fons) No segueix el tempo ni les frases ni els accents.	Alguna falta prolongada en l'ús de la música, en el tempo, frases o accents. Petites faltes en diferents moments.	Harmonia entre els moviments i el tempo, els accents, les frases durant tot l'exercici. Faltes lleus no prolongades
CANVIS DINÀMICS <i>L'energia, força, velocitat i intensitat del moviment es correspon amb els canvis dinàmics de la música.</i>	Els moviments de les gimnastes no correspon als canvis dinàmics La música és totalment monòtona sense cap tipus de canvi.	L'energia, força, velocitat i intensitat del moviment es correspon amb els canvis dinàmics de la música durant part de l'exercici. La música és monòtona en part de la composició.	L'energia, força, velocitat i intensitat del moviment es correspon amb els canvis dinàmics de la música durant tot l'exercici. La música presenta canvis dinàmics definits en diferents moments. Faltes lleus no prolongades.
EXPRESIÓ CORPORAL	Moviments segmentaris rígids en tot l'exercici.	Participació insuficient dels segments corporals, rígids en alguns ocasions.	Només hi ha alguns moviments aïllats en els que no participen tots els segments corporals. Faltes lleus no prolongades
VARIETAT <i>Direccions</i> <i>Nivells i desplaçaments</i> <i>Elements aparells</i>	Moviments executats en la mateixa zona del practicable durant molt de temps. Repetició constant de les mateixes direccions i trajectòries. No s'utilitza tot el practicable. Nul·la varietat en l'ús de nivells i modalitats de desplaçaments. Nul·la varietat en els plans i direccions. Menys de 4 grups d'elements d'aparell representats. Aparells molt de temps estàtics o decoratius. Molta repetició d'elements.	Moviments executats en tot el practicable, amb alguna zona més temps. Varietat insuficient en l'ús de direccions i trajectòries. Una zona del practicable no està ocupada. Varietat insuficient en l'ús de nivells i modalitats de desplaçaments. Manca de varietat en els plans i direccions. Manca de varietat en els elements d'aparell. Repetició d'elements.	Moviments executats en tot el practicable. Molta varietat en l'ús de direccions i trajectòries. Totes les zones del practicable ocupades. Varietat en l'ús de nivells i modalitats de desplaçaments. Varietat en els plans i direccions. Varietat en els elements d'aparell. Faltes lleus no prolongades
VARIETAT CONJUNTS <i>Formacions</i> <i>Intercanvis</i> <i>Col·laboracions</i> <i>Treball col·lectiu</i>	Menys de 4 formacions Totes les formacions similars. No intercanvien els aparells. Menys de 4 elements de col·laboració. Col·laboracions molt similars. Absència de treball col·lectiu (no cànon, coral)	Manca de varietat en les formacions. Manca de varietat en els elements de col·laboració. Tots són molt similars Manca de varietat en el treball col·lectiu	Formacions diferents en dibuix i amplitud. Intercanvi(s) complex i original. Elements de col·laboració variats,) complexes i originals. Treball col·lectiu variat, complex i ben enllaçat.

Puntuació:

Nivell XI	Puntuació execució		
	5-6 punts	7-8 punts	9-10 punts
SALTS	<p>Preparació del salt incorrecta. Impuls insuficient. No utilitza braços en l'impuls. No suficient alçada. No suficient amplitud en la forma. No s'aprecia el salt clarament. Recepció incorrecta: esquena enrere, bloqueig d'articulacions, braços descontrolats. Desequilibri i caiguda.</p>	<p>Preparació del salt correcta. Impuls suficient. Braços no s'utilitzen correctament. Suficient alçada. S'aprecia parcialment el salt. Manca amplitud en la forma. Recepció parcialment correcta: pesada, bloqueig d'articulacions, braços no participen. Desequilibri sense caiguda.</p>	<p>Preparació del salt amb amplitud Braços ajuden a l'impuls. Impuls adequat. Suficient alçada Amplitud en la forma . S'aprecia clarament la forma del salt. Utilització de totes les articulacions en totes les fases Recepció adequada i sense desequilibris. Petites faltes en alguna de les fases del salt.</p>
GIRS	<p>Postura incorrecta dels segments corporals. Preparació incorrecta. Taló a terra. Braços no participen. Cama lliure no controlada ni mantinguda. Eix del cos no vertical i desplaçament sense completar el gir i caiguda. Realització amb interrupcions.</p>	<p>Postura parcialment correcta dels segments. Preparació correcta. Contacte del taló a terra durant la realització del gir Braços no participen en totes les fases. Cama lliure amb amplitud i fixa en algun moment. Eix del cos no vertical i termina amb un pas i col·locació incorrecta. Saltironets durant el gir.</p>	<p>Postura correcta dels segments corporals. Preparació correcta. Elevació de taló durant el gir. Participació de braços. Eix del cos vertical. Cama lliure fixa i amb amplitud Col·locació adequada Final de gir clarament marcat Petites faltes en alguna de les fases del salt.</p>
EQUILIBRIS	<p>Postura incorrecta dels segments corporals. Forma no fixada ni mantinguda. No elevació del taló. Falta d'amplitud. Interrupció dels moviments dinàmics. Pèrdua d'equilibri amb desplaçament o caiguda.</p>	<p>Postura parcialment correcta dels segments corporals Forma fixada no mantinguda. Taló toca terra o no elevació suficient. Amplitud suficient parcialment en els elements dinàmics. Pèrdua d'equilibri amb moviment suplementari amb desplaçament.</p>	<p>Postura correcta dels segments corporals. Forma fixada i mantinguda. Elevació suficient mantinguda. Amplitud màxima en els elements dinàmics i continuïtat. Petites faltes en alguna de les fases.</p>
TÈCNICA DE BASE CORPORAL	<p>Postura incorrecta de manera continuada. Genolls: descontrolats, amb flexió. Peus i mans: descontrolats. Braços i espatlles: descol·locats i flexionats. Amplitud corporal mínima. Força i flexibilitat no suficient o excessiva. Accions elements tècnic amb moltes errades. Expressivitat nul·la</p>	<p>Postura correcta en ocasions. Genolls: sovint ben col·locats i estesos. Peus i mans: controlats, amplitud i precisió sovint. Braços i espatlles: col·locació, amplitud i precisió sovint. Amplitud corporal sovint. Força i flexibilitat no suficient o excessiva en ocasions. Accions elements tècnic amb algunes errades. Expressivitat en ocasions.</p>	<p>Alineació corporal i control postural mantinguts. Genolls ben col·locats i estesos. Peus i mans: ben col·locats i estesos. Braços i espatlles: col·locació, amplitud i precisió. Amplitud corporal màxima Força i flexibilitat adequades a les exigències Accions tècniques amb lleus errades Expressivitat en les accions.</p>
ELEMENTS APARARELL TÈCNICA	<p>Preses incorrectes. Maneig amb crispació. No se veu el dibuix de l'aparell, por excés o manca d'impuls. No es veuen els plans, no es mantenen i es canvien amb parades i alteracions. Brusquedat en les accions, amb parades i sense continuïtat. No hi ha amplitud, l'aparell se situa sempre molt a prop del cos. Molts moments l'aparell està estàtic. Aparell cau sovint.</p>	<p>Preses correctes con errades de crispació i impressions. Marca los plans i el dibuix amb imprecisions (excés o manca d'impuls) Es mantenen els plans però es canvien amb imprecisions, alteracions del dibuix o brusquedat. Accions amb continuïtat, alguna parada. Les accions es realitzen amb manca d'amplitud i poca participació de l'aparell. Toca al terra o al cos lleugerament. Aparell cau alguna vegada.</p>	<p>Preses correctes i sense crispació. Dibuix clarament definit. Marca plans clarament. Canvis de pla amb continuïtat i precisió. Accions amb continuïtat sempre, aparell en moviment. No estàtic. Amplitud, L'aparell se situa adequadament i implica tot el cos en les accions.</p>
TREBALL COL·LECTIU Parelles, trios, grups	<p>Desincronitzats durant tot l'exercici: en música, en formacions, en accions corporals i amb els aparells, en els desplaçaments, intercanvis, elements col·laboració, i treball col·lectiu. Expressió desigual i/o inapropiada.</p>	<p>En diverses ocasions hi ha errades de sincronització: en música, en formacions, en accions corporals i amb els aparells, en els desplaçaments, intercanvis, elements col·laboració, i treball col·lectiu. Expressió desigual i/o inapropiada en ocasions.</p>	<p>Sincronitzats: en música, en formacions, en accions corporals i amb els aparells, en els desplaçaments, intercanvis, elements col·laboració, i treball col·lectiu. Faltes lleus en algunes ocasions. Expressió igual i apropiada en tots els participants.</p>

Puntuació:

ORGANITZACIÓ DE LES COMPETICIONS 2018. Proposta

NIVELL XI. INDIVIDUAL

CAMPIONAT DE CATALUNYA

DIES 14 – 15 ABRIL (coincidint amb la 2ª fase de la Copa Catalana)

Modalitat Individual.

Categories: Infants / joves.

NIVELL XI. CONJUNTS

PRIMERA FASE CAMPIONAT DE CATALUNYA CONJUNTS (coincidint amb la 2ª fase de la Copa Catalana de Conjunts)

DIES: 20-21 OCTUBRE

FINAL CAMPIONAT DE CATALUNYA CONJUNTS (coincidint amb la fase final de la Copa Catalana de Conjunts)

DIES: 17-18 NOVEMBRE

Modalitat conjunts

Categories: Infants i joves.

Modalitat conjunts unificats

Categories: Infants i joves.