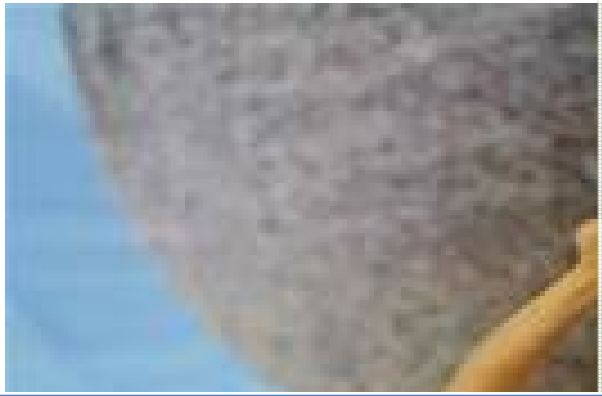


# 2018

## NORMATIVA TÈCNICA CCEE



Federació Catalana de Gimnàstica  
01/01/2018

## 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.

**MLL i Aparell:** és possible realitzar dificultats de 0.10 dins les seqüències de passos rítmics sense que es prenguin en consideració en el còmput total de dificultats de l'exercici.

DIFICULTATS	MÍNIM/MÀXIM	PENALITZACIONS de 0.30
DIFICULTAT CORPORAL <b>EXERCICI MANS LLIURES</b>	6 DIFICULTATS (màxim 2 de cada GCO/ mínim 1 de cada GCO ). 1/2 ONES (valor 0.10 cada una) (opcional) 1/2 R (valor 0.20)(opcional)	Per cada GCO no present Per cada dificultat de més (més de 6 dificultats) Per cada dificultat de menys (menys de 6 dificultats) Per cada dificultat no autoritzada – 0.50
DIFICULTAT CORPORAL <b>EXERCICI APARELL</b>	Entre 3 i 6 DIFICULTATS (mínim 1 de cada GCO)	Per cada GCO no present Per cada dificultat de més (més de 6 dificultats) Per cada dificultat de menys (menys de 3 dificultats) Per cada dificultat no autoritzada ( <b>Penalització 0.50</b> )
TOUR LENT	Màxim 1 Tour Lent	Per cada tour lent de més
PASSOS DE DANÇA	Mínim dues (2) sèries de passos de dansa	Per absència de <b>cada una</b> de les dues sèries 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) (APARELL)**

Es poden realitzar un (1)Element Dinàmic de Rotació de valor 0.10 (amb una única rotació) o de valor 0.20 (amb dues rotacions)(\* veure les limitacions per categories).

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; 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 d'una (1) Dificultat d' Aparell
	1 màxim de cada grup No Fonamental	Les dificultats d'aparell 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 0.30/0.40

## CCEE – 2018 : EXIGÈNCIES TÈCNIQUES

### 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 tombarelles)

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

**MLL i Aparell:** és possible realitzar dificultats de 0.10 dins les seqüències de passos rítmics sense que es prenguin en consideració en el còmput total de dificultats de l'exercici.

#### 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) (APARELL)

Es poden realitzar un (1)Element Dinàmic de Rotació de valor 0.10 (amb una única rotació) o de valor 0.20 (amb dues rotacions)(\* veure les limitacions per categories).

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; en el cas de que hi hagi un R3, R4... no es valorarà.**

#### COL.LABORACIONS (C)

Cada exercici de conjunt de mans lliures ha de tenir un mínim de 4 elements de col·laboració (normativa per a les col·laboracions de MLL de la RFEG) 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	<p>6 DIFICULTATS (màxim 2 de cada GCO/ mínim 1 de cada GCO ).</p> <p>1/2 ONES (valor 0.10 cada una) (opcional)</p> <p>1/2 R (valor 0.20)(opcional)</p> <p><b>APARELL</b> : 3 (una de cada GCO)</p>	<p>Per cada GCO no present</p> <p>Per cada dificultat de més (més de 6 dificultats)</p> <p>Per cada dificultat no autoritzada – 0.50</p>
	<p>Si un exercici presenta més de les dificultats permeses d'un mateix grup corporal, les dificultats de més no seran valorades.</p> <p>Les dificultats corporals repetides no seran valorades.</p>	
DIFICULTAT D'INTERCANVI	3 dificultats d'intercanvi	<p>Per menys de 3 dificultats d'intercanvi (només els tres primers intercanvis seran valorats)</p> <p>Si la suma de les dificultats corporals i les dificultats d'intercanvi és més de 6</p>
PASSOS DE DANSA	Mínim 2 sèries de passos de dansa	Per absència d'una sèrie de passos de dansa
ELEMENT DINÀMIC DE ROTACIÓ	<p>1EDR màxim de valor 0.10 (categories benjamí i aleví)</p> <p>2 EDR màxim ( únicament 1 dels dos EDR pot ser de valor 0.10) (categories infantil, júnior i sènior)*</p>	<p>Per cada element de més</p> <p>Per valor final superior a 0.30/0.40</p>
COL.LABORACIONS	<p>Aparell: Mínim de 4 col·laboracions</p> <p>Mans Lliures: Màxim de 6 col·laboracions de risc</p>	<p>Per menys de 4 col·laboracions (aparell).</p> <p>Per més de 6 col·laboracions de risc (mans lliures).</p>

**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).

<b>Ejercicios de Conjunto Manos Libres- Colaboraciones sin aparato</b>				
<b>Valor</b>				<b>Tipos de Colaboración</b>
<b>0.10</b>	<b>0.20</b>	<b>0.30</b>	<b>0.40</b>	
<b>C</b>				Colaboración: • Por las 5 gimnastas • En subgrupos (pareja, trio, 4+1.) • Posible con "alzado" de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre las gimnastas
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastas		Colaboración: • Un elemento dinámico de rotación del cuerpo • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera(s) elevación
		<b>CRR</b> 1 gimnastas	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastas	Colaboración: • 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.
<b>Será imprescindible un cambio de formación para valorar dos colaboraciones consecutivas</b>				

## **TEMPS DE LES MÚSIQUES**








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



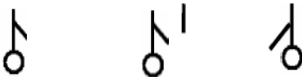

<b>Categories:</b>	<b>Individual</b>	<b>Conjunt</b>
PRE-BENJAMI	1'00'' a 1'15''	1'30'' a 1'45''
BENJAMI	1'15'' a 1'30''	1'45'' a 2'00''
ALEVI	1'15'' a 1'30''	1'45'' a 2'00''
INFANTIL	1'15'' a 1'30''	2'15'' a 2'30''
JUNIOR	1'15'' a 1'30''	2'15'' a 2'30''
SENIOR	1'15'' a 1'30''	2'15'' a 2'30''

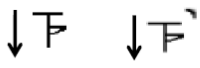


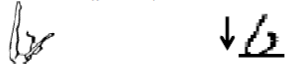




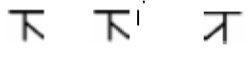

## EDATS i CATEGORIES

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

## DIFICULTATS ESPECÍFIQUES C.C.E.E. 2018

<b>SALTS</b>	
0'10	
SANCADA PETITA	
SALT VERTICAL 	
GALOP 	
SALT PASSÉ (genoll a la horitzontal)	
SALT FOUETTÉ (45°)	

<b>GIRS</b>	
0'10	
DEBOULE	
COUP DE PIED (360°)	
GIRS CAMA A 45° (360°)	
GIR PASSÉ (180°)	

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



**DIFICULTATS NO AUTORIZADES C.C.E.E.**

**2018**

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)	<b>U<sub>2</sub> U<sub>3</sub> U Gz Kp</b>
EQUILIBRI SOBRE ABDOMEN AMB AGAFADA ENDARRERA	<b>Kb</b>
GIRS AMB CAMA ENDARRERA	
GIRS COSACO (en totes les seves formes)	
ROTACIONS SOBRE EL COS	<b>Kn</b>
GIRS FOUETTÉ	
GIR EN SPAGAT DE DEVANT AL DARRERA (Nº18)	<b>Gz</b>
SALTS COSACS (Nº 15 VALOR 0'30)	
SANCADES AMB CANVI DE CAMA (tots excepte el de valor 0'20)	
<b>EXCEPCIÓ:</b>	
GACELA I SANCADA AMB FLEXIÓ (amb o sense impuls de 2 peus)	
SALT EN CERCLE AMB DUES CAMES	

**LA CATEGORIA OPEN ES REGIRÀ PER LES MATEIXES NORMES TÈCNiques I EXIGÈNCIES QUE LES DE LES CATEGORIES DE PROMOCIÓ I INICIACIÓ**

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