



2018

# NORMATIVA TÈCNICA COPA CATALANA CONJUNTS GR



Federació Catalana de Gimnàstica  
01/01/2018

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

Qualsevol gimnasta/es de l'any immediatament anterior, pot participar en la categoria següent en la **modalitat de conjunts** .(nombre ilimitat)

Els temps de les músiques s'han unificat amb el que determina la RFEG.

Està permesa la **música cantada** en els nivells IV-V/VI en totes les seves categories en la modalitat de conjunts.

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.

**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:**

<b>Categoria Benjamí</b>	Pilota mínim 15 cm de diàmetre
<b>Categoria Aleví / Infantil</b>	Cèrcol mínim 70 cm de diàmetre Cinta mínim 4'5 metres de llarg Maces mínim 35 cm de llarg
<b>Categoria Júnior, Cadete y Juvenil</b>	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				TIPUS DE COL-LABORACIONS
0.10	0.20	0.30	0.40	
<b>C</b>				Col-laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per les 5 gimnastes</li> <li>• En sub-grups - Les accions executades pels diferents subgrups, hauran de tenir el mateix valor.</li> <li>• Es possible amb alçada d'una o diverses gimnastes i / o amb suport sobre les gimnastes.</li> </ul>
	<b>CR</b> 1 gimnasta	<b>CR2</b> 2-3 gimnastes		Col-laboració: <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 ajuda/es de la/les companyes (alçat)</li> </ul>
		<b>CRR</b> 1 gimnasta	<b>CRR2</b> 2-3 gimnastes	Col-laboració: <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 la/les gimnasta/s o elevació per una o més companyes</li> </ul>

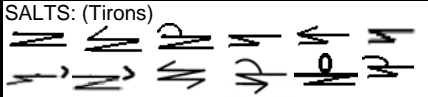

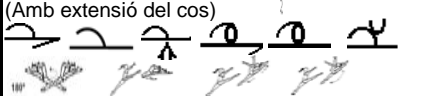

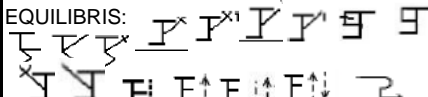
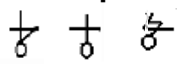






**SERÀ IMPRESCINDIBLE UN CANVI DE FORMACIÓ PER VALORAR DUES COL-LABORACIONS CONSECUTIVES**

\*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**

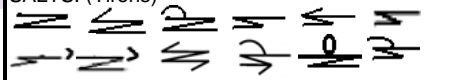

**Segons còdi F.I.G. 2017**

COPA CATALANA - NIVELL IV - MODALITAT CONJUNTS 2018					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES PER A LES CAT. BENJAMI I ALEVI
BENJAMI	09-10-11	M.LL.	1'45" a 2'00"	<b>MANS LLIURES:</b> • 3 DIF. MÍNIM - 6 DIF. MÀXIM • MÍNIM 1, MÀXIM 2 DE CADA GRUP CORPORAL • MÍNIM 2 S / MÀX 1 R/ MÍN 4 C <b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b>	<b>SALTS: (Tirons)</b>  <b>EXCEPCIÓ: Tiron corza C</b>   <b>(Amb extensió del cos)</b>  Salt bucle amb recepció de genolls   <b>EQUILIBRIS:</b>  <b>U U2 U3 Gz Kp</b> <b>ROTACIONS</b> 
ALEVI	07-08-09	5  5 	1'45" a 2'00"	<b>APARELL:</b> • 3 DIFICULTATS SENSE INTERCANVI 1 DE CADA GRUP CORPORAL • 3 DIFICULTATS AMB INTERCANVI • MÍNIM 2 S / MÀX 1 R/ MÍN 4 C <b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b>	
INFANTIL	05-06-07	5  5 	2'15" a 2'30"		
JUNIOR	03-04-05	10 	2'15" a 2'30"		
SENIOR	03 ...	5 	2'15" a 2'30"		

**PENALITZACIO PER DIFICULTAT NO AUTORITZADA 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**

15/01/2018

COPA CATALANA - NIVELL V/VI - MODALITAT CONJUNTS 2018					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES PER A LES CAT. BENJAMI I ALEVI
BENJAMI	09-10-11	M.LL.	1'45" a 2'00"	<p>MANS LLIURES:</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 / MAX 1 R/ MIN 4 C</li> </ul> <p><b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b></p>	<p>SALTS: (Tirons)</p>  <p>EXCEPCIÓ: Tiron corza C </p> <p>(Amb extensió del cos)</p>  <p>Salt bucle amb recepció de genolls </p> <p>EQUILIBRIS:</p>  <p>U U2 U3 Gz Kp</p> <p>ROTACIONS</p> 
ALEVI	07-08-09	5  5 	1'45" a 2'00"	<p>APARELL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 DIFICULTATS SENSE INTERCANVI</li> <li>1 DE CADA GRUP CORPORAL</li> </ul> <p>• 3 DIFICULTATS AMB INTERCANVI</p> <p>• MÍNIM 2 S / MAX 1 R/ MIN 4 C</p> <p><b>NOTA DE DIFICULTAT: 7'00 PUNTS</b></p>	
INFANTIL	05-06-07	5  10 	2'15" a 2'30"		
JUNIOR	03-04-05	5 	2'15" a 2'30"		
SENIOR	03 ...	2  	2'15" a 2'30"		

**PENALITZACIÓ PER DIFICULTAT NO AUTORITZADA -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**