



2018

# NORMATIVA TÈCNICA COPA CATALANA INDIVIDUAL GR



Federació Catalana de Gimnàstica  
01/01/2018

## GENERALITATS NORMATIVA COPA CATALANA 2018 - INDIVIDUAL - NIVELLS IV - V - VI

Es poden realitzar les dificultats d'aparell (AD) de valor 0.20/0.30 i 0.40 (FIG)

Es poden realitzar dificultats d'aparell ESPECÍFIQUES (AD) de valor 0.20 que no contemplin els punts següents:

- "Una particularment DÍFICIL sincronització tècnica entre l'aparell i el cos".
- "Un interessant o innovador us de l'aparell no executat sobre una base regular com els moviments estàndars per la GR".

**La AD ESPECÍFICA constarà d'un mínim (1 Base + un mínim de 2 criteris ) o (2 bases + 1 criteri)**

En cada exercici es valorarà com a màxim una (1) **AD Específica** que tingui com a base un **GT NO Fonamental**

No hi ha límit en les **AD Específiques** que tenen com a base un **GT Fonamental**

Com a mínim 1 element de cada Grup tècnic Fonamental de l'aparell.

1 TOUR LENT com a màxim

Nivell IV: Es poden un màxim de dues (2) **R** de valor 0'10 (una sola rotació ) on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida.

En la **modalitat individual**, cada gimnasta ha de participar a la categoria que li correspon segons l'any de néixement.

Mínim dues (2) ones totals o parcials

Mínim dues (2) **S**

En la modalitat individual **SI** està permesa la música cantada.

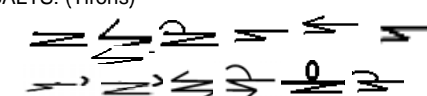

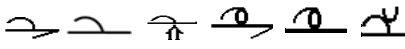

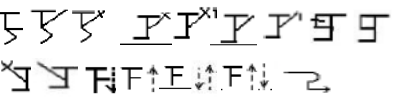
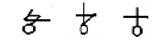




S'aplicarà en els nivells IV-V-VI, modalitat Individual, el **Codi FIG JUNIOR en vigor**

Per als nivells IV, V I VI en determinades categories s'estableixen unes limitacions en la tipologia de dificultats a utilitzar

Està permesa l música cantada en tots els nivells i categories

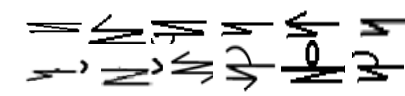



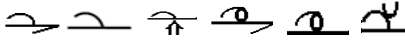


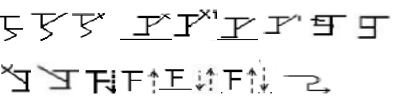
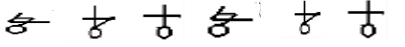
15/1/2018

### COPA CATALANA - NIVELL IV - MODALITAT INDIVIDUAL 2018

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES*	DIFICULTATS NO AUTORITZADES
					PER A LES CAT. BENJAMI I ALEVI
BENJAMI	09-10	M.LL.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: (Codi FIG 2017) <b>BD</b> (mínim 3 /màxim 7) (mínim 1 de cada GCO)	<p>SALTS: (Tirons)</p>  <p>EXCEPCIÓ: Tirón corza 0'20" </p> <p>(Amb extensió del cos)</p>  <p>Salt bucle amb recepció de genolls </p> <p>EQUILIBRIS:</p>  <p><b>U U2 U3 Gz Kp</b></p> <p>ROTACIONS:</p> 
ALEVI	07-08		1'15" a 1'30"	Mínim 2 <b>BD</b> mà esquerra <b>S</b> (MÍNIM 2 SÈRIES)	
INFANTIL	05-06		1'15" a 1'30"	Mínim 1 <b>R</b> / màxim 4 (2 màxim valor 0.10) Mínim 2 <b>ones</b> totals o parcials	
JUNIOR	03-04		1'15" a 1'30"	Mínim una <b>AD</b> Específica o Codi FIG Màxim una <b>AD</b> Específica de cada GT NO Fonamental	
SENIOR	02-01...		1'15" a 1'30"	Mínim 1 element de cada <b>Grup Tècnic Fonamental</b>	
				<p>VALOR MÀXIM DIFICULTAT M.LL.: 5'40 punts</p> <p>VALOR MÀXIM DIFICULTAT APARELL : 7'00 punts</p>	

Subjecte al Codi FIG Júnior en vigor


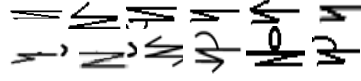

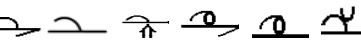

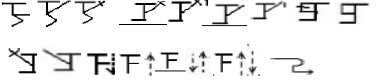
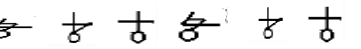




15/1/2018

COPA CATALANA - NIVELL V - MODALITAT INDIVIDUAL 2018					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES*	DIFICULTATS NO AUTORITZADES PER A LES CAT. BENJAMI I ALEVI
BENJAMI	09-10	M.LL.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: (Codi FIG 2017) <b>BD</b> (mínim 3 /màxim 7) (mínim 1 de cada GCO)	SALTS: (Tirons) 
ALEVI	07-08		1'15" a 1'30"	Mínim 2 <b>BD</b> mà esquerra <b>S</b> (MÍNIM 2 SÈRIES)	EXCEPCIÓ: Tirón corza 0'20 
INFANTIL	05-06		1'15" a 1'30"	Mínim 1 <b>R</b> / màxim 4 (2 màxim valor 0.10) Mínim 2 <b>ones</b> totals o parcials	(Amb extensió del cos) 
JUNIOR	03-04		1'15" a 1'30"	Mínim una <b>AD</b> Específica o Codi FIG Màxim una <b>AD</b> Específica de cada GT NO Fonamental	Salt bucle amb recepció de genolls 
SENIOR	02-01...		1'15" a 1'30"	Mínim 1 element de cada <b>Grup Tècnic Fonamental</b>	EQUILIBRIS: 
				VALOR MÀXIM DIFICULTAT M.LL.: 5'40 punts VALOR MÀXIM DIFICULTAT APARELL : 7'00 punts	U U2 U3 Gz Kp ROTACIONS: 
					<b>PENALITZACIÓ: 0.50</b>

Subjecte al Codi FIG Júnior en vigor

15/1/2018

**COPA CATALANA - NIVELL VI - MODALITAT INDIVIDUAL 2018**

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES*	DIFICULTATS NO AUTORITZADES
					PER A LES CAT. BENJAMI I ALEVI
BENJAMI	09-10		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: (Codi FIG 2017) <b>BD</b> (mínim 3 /màxim 7) (mínim 1 de cada GCO)	<p>SALTS: (Tirons)</p>  <p>EXCEPCIÓ: Tirón corza 0'20" </p> <p>(Amb extensió del cos)</p>  <p>Salt bucle amb recepció de genolls </p> <p>EQUILIBRIS:</p>  <p><b>U U2 U3 Gz Kp</b></p> <p>ROTACIONS:</p> 
ALEVI	07-08		1'15" a 1'30"	Mínim 2 <b>BD</b> mà esquerra <b>S</b> (MÍNIM 2 SÈRIES)	
INFANTIL	05-06		1'15" a 1'30"	Mínim 1 <b>R</b> / màxim 4 Mínim 2 <b>ones</b> totals o parcials	
JUNIOR	03-04		1'15" a 1'30"	Mínim una <b>AD</b> Específica o Codi FIG Màxim una <b>AD</b> Específica de cada GT NO Fonamental	
SENIOR	02-01...		1'15" a 1'30"	Mínim 1 element de cada <b>Grup Tècnic Fonamental</b>	
				<b>VALOR MÀXIM DIFICULTAT: 7.00 punts</b>	
					<b>PENALITZACIÓ: 0.50</b>

Subjecte al Codi FIG Júnior en vigor