Gimcat

GIMNÀSTICA ESTÈTICA DE GRUP

Normativa Tècnica 2026

TÍTOL PRIMER: DISPOSICIONS GENERAL

1. NORMES GENERALS

1.1. Totes les competicions de caràcter oficial, es desenvoluparan obligatòriament per les prescripcions de la Normativa General de Competicions i les normatives tècniques específiques vigents de cada especialitat.

1.2. Tots els/les participants en les competicions de caràcter oficial hauran de conèixer i complir la Normativa General de Competicions i la normativa tècnica específica de la modalitat en la qual intervenen.

1.3. Per damunt d'aquesta normativa tècnica preval la normativa general de competicions de la FCG i la normativa de llicències de la FCG, així com qualsevol altra normativa i/o reglament.

2. PARTICIPACIÓ I INSCRIPCIONS

2.1. Podran prendre part tots els clubs, escoles i entitats esportives legalment constituïdes i degudament adscrits a la Federació Catalana de Gimnàstica sense limitació quant a nombre de gimnastes participants.

2.2. Les inscripcions es realitzaran d'acord amb la normativa general de competicions de la FCG i respectant les directrius de la normativa de la Federació.

2.3. Les inscripcions a les competicions de la FCG s'hauran de fer dintre dels terminis establerts per a cadascuna de les competicions.

2.4. Cada club podrà participar amb tants grups/equips com desitgi.

2.5. Un/a gimnasta haurà de pertànyer al mateix equip/grup durant tota la temporada, tant si ha competit com si no, el simple fet d'estar inscrit/inscrita en una competició ja es considera membre d'aquest.

2.6. Tots els equips participants en les diferents competicions hauran de presentar juntament amb la inscripció, el document informatiu per megafonia. En aquest document s'inclouran les dades de l'equip, nombre de participants, música, duració de l'exercici, temàtica, fites assolides...

3. LLICÈNCIES I TITULACIONS

3.1. Tots/tes els/les gimnastes participants hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica, justificant l'edat amb la presentació de qualsevol dels documents originals següents: DNI, passaport individual, llibre de família o llibre d'escolaritat.

De forma excepcional podran participar a Nivell Infantil gimnastes amb llicències FCG1 Iniciació i FCG2 Iniciació.

Podran participar en nivells Junior i Women gimnastes amb llicència FCG1, FCG2, RFEG1 o RFEG2.

3.2. Els/les entrenadors/res inscrits/tes pels clubs o entitats esportives i els/les jutges/ses, per actuar com a tals, hauran d'estar en possessió de la llicència emesa per la Federació Catalana de Gimnàstica de l'any en curs FCG o RFEG.

3.3. Les llicències dels/les gimnastes i tècnics/ques, hauran d'estar a disposició de la mesa de competició una hora abans d'iniciar-se la mateixa.

3.4. Els/les entrenadors/res inscrits/es hauran d'estar en possessió com a mínim de les següents titulacions:
Tenir mínim nivell 1 de GR i el ROPEC, o la titulació d'entrenador federatiu (RFEG) mes el ROPEC.

Per la resta de titulacions veure Quadre relació titulacions tècniques – nivells de competicions

	MENORS (BENJAMÍ-ALEVÍ-INFANTIL)	GRANS (JUNIOR-SÈNIOR)
EST	Tècnics/ques habilitats en estètica Títol de tècnic superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives (AAFE) Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport amb mestratge en Gimnàstica o amb experiència demostrada de tres anys. Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport sense mestratge en Gimnàstica o sense experiència demostrada de tres anys. Tècnics/ques estrangers habilitats per la RFEG Mestres d'Educació Física (MEF) Tècnic/a en Conducció d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural (CAFEM) Altres: Tècnics cursetistes, metges, coreògraf, fisioterapeutes, psicòlegs, etc. (tutelats/des per un tècnic/a N1, N2 o N3)	Tècnics/ques habilitats en estètica Títol de tècnic superior en Animació d'Activitats Físiques i Esportives (AAFE)(Tutelats/des per un tècnic/a N2 o N3) Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport amb mestratge en Gimnàstica o amb experiència demostrada de tres anys. Llicenciats/des o Graduats/des en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport sense mestratge en Gimnàstica o sense experiència demostrada de tres anys. (tutelats/des per un tècnic/a nivell 2 o nivell 3) Tècnics/ques estrangers habilitats per la RFEG Mestres d'Educació Física (tutelats/des per un N2 o N3) Tècnic/a en Conducció d'Activitats Físiques i Esportives en el Medi Natural (CAFEM) (tutelats/des per un N2 o N3) Altres: Tècnics cursetistes, metges, coreògraf, fisioterapeutes, psicòlegs, etc. (tutelats/des per un tècnic/a N2 o N3)

Tot/a aquell/a entrenador/a que no disposi de la titulació corresponent, haurà d'estar "tutelat/a" per un/a tècnic/a acreditat/a per la FCG, el/la qual estarà present i es farà càrrec d'aquest/a entrenador/a i dels seus gimnastes, així com de totes les actuacions del/de la mateixa durant el desenvolupament de la competició, assumint les responsabilitats que això comporta. En cas contrari ni l'entrenador/a tutelat/da ni els gimnastes podran accedir a la zona de competició i, per tant, no podran competir.

La sol·licitud de TUTELA haurà d'enviar-se a la FCG en el moment de la inscripció a la competició. SENSE AQUEST DOCUMENT NO ES PODRÀ PARTICIPAR.

Els/les entrenadors/es hauran de portar a les competicions en un lloc visible, la seva llicència (la Federació Catalana facilitarà el "porta-carnets" gratuïtament), en cas de pèrdua caldrà adquirir un de nou a la mateixa Federació.

Segons el nivell dels/de les tècnics/ques, les llicències variaran el seu color.

Tots aquests punts són vàlids sempre i quan els/les tècnics/ques/monitors/res tinguin tramitada la seva corresponent llicència de l'any en curs a la FCG o a la RFEG, així com la seva pòlissa de Responsabilitat Civil.

En relació amb als/les Tècnics/ques, el/la que figuri en el full d'inscripció hi haurà d'estar

obligatòriament present durant la Competició, com a responsable de les gimnastes inscrites. Si no pot estar, haurà de ser substituït per un altre tècnic/a amb la titulació suficient.

Per la resta de titulacions veure Quadre relació titulacions tècnics – nivells de competicions

4. COMPETICIONS

4.1. Fases

- Copa Catalana – constarà de tres fases amb classificació per equips a cada fase.
- Campionat de Catalunya – hi haurà classificació per equips que serà qui es proclamarà Campió de Catalunya.

Tots/tes els/les gimnastes podran participar a les tres Fases i al Campionat de Catalunya. No hi haurà requisit de classificació per poder participar en qualsevol de les competicions.

Les dates de les competicions seran les publicades en el calendari de la Federació Catalana de Gimnàstica recordant que, segons disponibilitat de les seus, podran ser modificades.

*Amb el conveni de participació que és té amb altres federacions, s'anirà informant dels seus calendaris de competició.

4.2. Classificacions i Premis

- Fases:
  - Hi haurà classificació per equips a cada Fase.
  - Obtindran guardons els 3 equips/grups de cada categoria millor classificats a cada fase.

- Campionat de Catalunya:
  - Hi haurà classificació per equips
  - Obtindran guardons els 3 equips/grups de cada categoria millor classificats a cadafase.

A cada competició, per haver-hi classificació per equips/grups hi hauran de participarun mínim de 3 equips per nivell.

- Premis – Excepció

Es permetrà que a totes les categories amb menys de 3 grups/equips obtinguin premi.

4.3. Desempats

A cada competició, en cas d'empat a la classificació per equips en les 3 primeres posicions, la nota d'execució serà la què marqui el desempat.

4.4. Reclamacions

No s'admetran reclamacions de les puntuacions finals ni de les puntuacions d'execució. Només es podran reclamar Notes de Dificultat al/la director/a de la competició durant el desenvolupament d'aquesta.

Els/les entrenadors/es no estan autoritzades a dirigir-se a les jutges/ses per a requerir informació o explicacions sobre les notes o les classificacions. En el cas de voler fer una consulta sobre la nota D (dificultat) caldrà fer-ho a la persona que actuí com a Jurat Superior. En el cas d'incompliment d'aquesta norma, serà comunicat al Comitè de Disciplina.

4.5. Reglamentació

Serà d'aplicació allò que figura en la descripció tècnica dels nivells, de les normes específiques de cada modalitat gimnàstica, del codi de puntuació i la Normativa General de Competicions de la FCG.

4.6. Material

Els/les gimnastes, els entrenadors/res i els/les delegats/des de les entitats inscrites, es comprometen a utilitzar el material que l'organització posi a la seva disposició per a la competició, sense alterar l'ordre de col·locació a la sala.

4.7. Músiques

S'haurà de penjar una música per grup a la plataforma GIMCAT en el moment de fer la inscripció dels grups i gimnastes. Serà necessari anomenar l'arxiu de la següent manera: dorsal, nom del club, nom del grup, categoria i programa, sense espais i separant per un guió baix.
Per exemple: 4_NomdelClub_NomdelGrup_Categoria_Programa

En cas de no haver-hi penjat la música a la plataforma GIMCAT, només s'acceptarà a taula de megafonia abans de iniciar la competició. Si no es presenta la música, el grup podrà realitzar el seu exercici sense música però no serà puntuat (podrà actuar però no tindrà dret a puntuació).

En cas de no haver pujat la música dins el termini establert a la plataforma del GIMCAT, s'aplicarà la sanció per presentació de música fora de termini.

El termini per penjar la música es dimarts a les 23:59h, de la mateixa setmana de la competició.

S'haurà de portar un CD o USB encara que la música hagi estat enviada prèviament.

4.8. Jurat

Els exercicis seran puntuats per un jurat proposat pel Vocal de la disciplina del Comitè de Jutges/ses de la Federació Catalana de Gimnàstica.

El jurat portarà vestimenta i calçat apropiat d'acord amb l'estipulat a la Normativa General de Jutges/ses de la FCG.

4.9. Desqualificació

El no compliment d'aquestes normes, comportarà l'obertura d'expedient disciplinari, proposat pel/per la Responsable de Competició al Comitè de Disciplina, per gimnasta/equip/club, infractor/a. Aquest comitè dictaminarà la sanció pertinent.

Veure Reglament Disciplinari: FCG (www.gimcat.com) - Documentació FCG.

4.10. Errates i canvis

S'haurà de comunicar per escrit a Administració de la FCG els errors detectats (noms, classificacions, etc.) els canvis d'adreça i de titular de les Entitats afiliades.

TÍTOL SEGON: DISPOSICIONS TÈCNIQUES

5. PROGRAMA LLARG – CATEGORIES – COMPOSICIÓ DELS EQUIPS - MÚSICA

5.1. CATEGORIES DE COMPETICIO INFANTIL

- GIMNASTES DE 8 a 10 ANYS: gimnastes amb 8, 9 i 10 anys durant la temporada de competició. 2 gimnastes de cada grup podran ser un any menor o un any major que les edats mínimes i màximes anomenades.
- GIMNASTES DE 10 a 12 ANYS: gimnastes amb 10,11 i 12 anys durant la temporada de competició. 2 gimnastes de cada grup podran ser un any menor o un any major que les edats mínimes i màximes anomenades.
- GIMNASTES DE 12 a 14 ANYS: gimnastes amb 12, 13 i 14 anys durant la temporada de competició. 2 gimnastes de cada grup podran ser un any menor o un any major que les edats mínimes i màximes anomenades.
  L'edat de la gimnasta e determina per l'any de naixement.

Un/a mateix/a gimnasta només pot competir en un grup i en una categoria durant la mateixa temporada.

Tots/es els /les gimnastes inscrits/es pertanyen a l'equip.

Aquesta categoria es basarà en la Normativa Tècnica Específica per aquestes edats.

5.2. CATEGORIES JÚNIOR I WOMEN

- JÚNIOR: gimnastes de 14 - 15 i 16 anys. Un màxim de dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) any major o menor de l'edat mínima o màxima.
- WOMEN: gimnastes de 16 anys en endavant.
  Un màxim dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) any menor de l'edat mínima establerta.

L'equip es compon de 6 a 12 gimnastes i el/la/els/les gimnasta/s de reserva formen part del grup. Per cada competició l'equip estarà format de 6 a 10 gimnastes dels/de les 12 gimnastes. Un/a mateix/a gimnasta només pot competir en un grup i en una categoria durant la mateixa temporada. Totes les gimnastes inscrites pertanyen a l'equip.

Aquestes categories es basaran en el Codi de Puntuació de Gimnàstica Estètica de Grup, per la temporada en vigor de la FCG.

5.3. MÚSICA PROGRAMA LLARG

L'elecció de la música pel programa de competició serà lliure.

Durada de les músiques:

- La duració permesa del programa de competició a les categories menors benjamí, aleví i infantil és de: 2'00" a 2'30".
- La duració permesa del programa de competició a les categories júnior i sènior és de 2'15" a 2'45".

L'entrada de l'equip a pista per a la posició inicial no podrà estar acompanyada de música, però si estan permesos els moviments addicionals, sense que aquests endarrereixin en gran manera la col·locació dels/de les mateixes a la pista, sent un total de 8" els permesos per a aquesta.

El temps de l'exercici començarà a comptar a partir del primer moviment d'una, varies o totes les gimnastes del grup, després que aquest hagi fet la seva posició inicial a l'àrea de competició. El temps de l'exercici començarà tant si és amb o sense acompanyament musical. L'exercici acabarà quan tots/es els/les gimnastes queden totalment immòbils.

Només seran permesos tres segons de més al finalitzar l'exercici, segons els temps marcats per a cada categoria. En cas de no respectar-se, s'aplicarà la penalització marcada a la normativa.

6. PROGRAMA CURT - CATEGORIES - COMPOSICIÓ DELS EQUIPS – MÚSICA

6.1. CATEGORIES DE COMPETICIO INFANTIL

- GIMNASTES DE 8 a 10 ANYS: gimnastes amb 8, 9 i 10 anys durant la temporada de competició. 2 gimnastes de cada grup podran ser un any menor o un any major que les edats mínimes i màximes anomenades.
- GIMNASTES DE 10 a 12 ANYS: gimnastes amb 10,11 i 12 anys durant la temporada de competició. 2 gimnastes de cada grup podran ser un any menor o un any major que les edats mínimes i màximes anomenades.
- GIMNASTES DE 12 a 14 ANYS: gimnastes amb 12, 13 i 14 anys durant la temporada de competició. 2 gimnastes de cada grup podran ser un any menor o un any major que les edats mínimes i màximes anomenades.
  L'edat de la gimnasta e determina per l'any de naixement.

En aquestes categories dos membres del grup podran ser un (1) any major o menor de l'edat mínima o màxima.

Un equip consisteix d'entre 4 a 15 gimnastes nominats. Per a cada competició específica, un equip estarà format per a mínim 4 i màxim 14 gimnastes al tapís de competició.

6.2. CATEGORIES JÚNIOR I WOMEN

- JÚNIOR: gimnastes de 14 - 15 i 16 anys. Un màxim de dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) any major o menor de l'edat mínima o màxima.
- WOMEN: gimnastes de 16 anys en endavant.
  Un màxim dos (2) gimnastes del grup podran ser un (1) any menor de l'edat mínima

establerta.

Un equip consisteix d'entre 4 a 15 gimnastes nominats. Per a cada competició específica, un equip estarà format per a mínim 4 i màxim 10 gimnastes al tapís de competició.

6.3. MÚSICA PROGRAMA CURT

La durada permesa de l'exercici per a totes les categories és d'entre 1´25" a 1´45".

El temes assignats per al programa curt variarà entre les categories menors i les grans:

Per a les categories Júnior/Sènior, el tema musical que s'ha assignat des de l'IFAGG per als anys de competició 2026 i 2027 és *MÚSICA DE MUSICALS*:

- S'entén com a musical, tota aquella obra o espectacle que hagi estat interpretat i dirigit com a tal, tant a teatre com en pantalla.

- Per als anys 2026 i 2027 és *MÚSICA DE DIBUIXOS ANIMATS*. S'entén com a DIBUIXOS ANIMATS, tota aquella música que s'hagi utilitzat tant per a dibuixos televisius de qualsevol país, dibuixos de cinema o sèries de dibuixos infantils inclosos Disney.

L'entrada del grup a la posició inicial no ha de ser llarga, ni amb música, ni amb moviments addicionals. No estan permesos els moviments addicionals per a col·locar-se en la posició inicial (penalització de 0,30 per el jutge responsable).

El temps de l'exercici començarà a comptar a partir del primer moviment després de que el grup hagi fet la seva posició inicial a l'àrea de competició. El temps de l'exercici començarà tant si és amb o sense acompanyament musical. L'exercici acabarà quan tots/es els/les gimnastes queden totalment immòbils (penalització de 0,10 per cada segon addicional o que falti; penalització per jutges crono).
La durada permesa del programa curt es de 1' 25" a 1'45".

7. PISTA DE COMPETICIÓ

Les mides de l'àrea de competició són: 13 x 13 metres, incloent-hi les línies limítrofes. L'exercici s'ha de realitzar completament a l'àrea o pista de competició.

8. INDUMENTÀRIA

La vestimenta de les gimnastes es compon d'un mallot o malla.

Ha d'adaptar-se a l'estètica i l'esperit d'aquest esport de competició. Ha d'estar en concordança amb la composició escollida, sent penalitzat si estigués fora d'aquesta.

El mallot no ha de ser transparent, a excepció de les zones de braços, escot o esquena. L'escot del mallot als malucs no ha de sobrepassar el plec de les engonals.

El mallot pot presentar petites decoracions com cintes, pedretes, lluentors i/o rosetons.

Els mallots han de ser idèntics per totes les gimnastes del grup (material, color i estil). De totes maneres, estan permeses certes diferències degudes al tall, si el mallot està realitzat amb un material estampat.

En el cas que l'equip inclogui gimnastes masculins, la vestimenta d'aquests ha de ser el més semblant als mallots de les gimnastes. Així i tot, es permeten petites diferències com que les gimnastes portin faldilles i els gimnastes, pantalons. L'ús de mitges està permès.

Els/les gimnastes poden realitzar els seus exercicis amb punteres o sense res.

Les decoracions relatives al cabell, maquillatge i mitges formen part del mallot de la competició. Les joies de tota mena i pírcings, els quals poder ser un perill per la seguretat dels/de les gimnastes no estan autoritzats.

Els barrets o qualsevol altre tipus de barrets no estan permesos.

La vestimenta no ha d'impedir realitzar moviments i poder valorar correctament l'execució.

El mallot de competició no ha de presentar cap mena d'agressió o al·lusió religiosa, nacional o política.

En cas que les condicions climatològiques no siguin adequades, les/els gimnastes podran portar el xandall del club (tot l'equip o grup) per les desfilades i entrega de guardons.