Gimcat

GIMNÀSTICA RÍTMICA

Exigències Tècniques 2027

ASPECTES GENERALS

L'objectiu d'aquesta normativa és establir les bases que han de regir les exigències tècniques dels diferents nivells de competició de la FCG, amb la finalitat de garantir una pràctica segura i adequada a totes i tots les/els gimnastes que formen part del sistema esportiu de la nostra federació.

Nivells del 2 al 4 normativa FCG específica de cada nivell.
Nivells 5-6 i 7 normativa Base i Copa Base RFEG (els exercicis de mans lliures de conjunt es regiran per la normativa Base REFEG en la categoria Benjamí).
Nivells del 8 al 10 normativa RFEG.
Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell.

1. APARELLS

Per a totes les categories i nivells, per a la modalitat individual i per a la modalitat de conjunt, les mides i les característiques dels aparells seran els previstos en els reglaments de la FIG, a excepció en els nivells 2/3/4/5 en:

CATEGORIA	APARELL
BENJAMÍ	Pilota mínim 15 cm
ALEVÍ	Cèrcol mínim 70 cm Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
INFANTIL	Cèrcol mínim 70 cm Maces mínim 35 cm Cinta mínim 4.5 m
JÚNIOR	Cinta mínim 5 m
SÈNIOR	Cinta mínim 5 m

Nivells 5-6 i 7 normativa Base i Copa Base RFEG.
Nivells del 8 al 10 normativa RFEG.
Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell.

2. DURADA DE LA MÚSICA

MODALITAT	CATEGORIA	NIVELLS 2-3	NIVELLS 4-5-6-7	NIVELLS 8-9-10
MÚSICA INDIVIDUAL	PREBENJAMÍ	1'00" a 1'15"	1'00" a 1'15"	Segons la normativa vigent de la RFEG*
	BENJAMÍ	1'00" a 1'15"	1'00" a 1'15"	
	ALEVÍ	1'10" a 1'20"	1'10" a 1'20"	
	INFANTIL	1'15" a 1'30"	1'15" a 1'30"	
	JÚNIOR / CADET	1'15" a 1'30"	1'15" a 1'30"	
	SÈNIOR / JUVENIL	1'15" a 1'30"	1'15" a 1'30"	

MODALITAT	CATEGORIA	NIVELLS 2-3	NIVELLS 4-5-6-7	NIVELLS 8-9-10
MÚSICA CONJUNTS	PREBENJAMÍ	1'30" a 1'45"	1'45" a 2'00"	Segons la normativa vigent de la RFEG*
	BENJAMÍ	1'30" a 1'45"	1'45" a 2'00"	
	ALEVÍ	1'30" a 1'45"	1'45" a 2'00"	
	INFANTIL	1'30" a 1'45"	1'45" a 2'00"	
	JÚNIOR / CADET	1'45" a 2'00"	2'15" a 2'30"	
	SÈNIOR / JUVENIL	1'45" a 2'00"	2'15" a 2'30"	

Nivell 11 - Consultar normativa específica d'aquest nivell

3. DIFICULTATS NO AUTORITZADES (PENALITZACIÓ 0.50 PER CADA DIFICULTAT NO AUTORITZADA, INDEPENDENTMENT DE SI ES VALIDA O NO)

Per als nivells 2/3 i 4 (benjamí i aleví), no s'autoritza la utilització en cap composició de les següents dificultats.

GRUP	DIFICULTATS NO AUTORIZADES
SALT	Tots els salts amb canvi de cama
EQUILIBRI	Equilibris amb extensió de tronc i agafades de la cama darrera: dificultats 2.203, 2.404, 2.406, 2.506.1, 2.506.2, 2.904, 2.1003, 2.1005, 2.1106.3, 2.1203, 2.1204, 2.1904.1, 2.1904.2 Equilibri en posició de "cosaco": dificultats 2.1402, 2.1403 Equilibris sobre altres parts del cos: dificultats 2.1503, 2.1504, 2.1604
ROTACIÓ	Rotacions amb extensió de tronc i agafades de la cama darrera: dificultats 3.505, 3.905, 3.1003, 3.1005, 3.1105.3, 3.1205.1, 3.1205.2, 3.1303.1, 3.1303.2, 3.1405.1, 3.1405.2, 3.1405.3 Gir "fouetté" : dificultat núm. 3.1601,3.1602 Rotacions sobre el pit: dificultat núm. 3.1902, 3.2003.1, 3.2003.2, 3.2202 Rotacions en posició de "cosaco": dificultat núm. 3.1501

Per als nivells 2/3 de CCEE, no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.30.
Per al nivell 4 no s'autoritzen dificultats d'un valor superior a 0.50.

4. ELEMENTS NO AUTORITZATS (PENALITZACIÓ 0.50 PER CADA UN DELS ELEMENTS)

CATEGORIA	NIVELL	ELEMENT
PREBENJAMÍ	Del 2 al 4	Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral). Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus. Recolzament sobre una gimnasta en extensió de tronc (conjunt). Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de companyes.
BENJAMÍ	Del 2 al 4	Inversions sobre les mans o avantbraç amb caiguda de genolls, pit, etc. (endavant, endarrere o lateral). Inversions des de genolls a caure sobre el pit/genolls o peus. Recolzament sobre una gimnasta en extensió del tronc (conjunt). Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de les companyes.
ALEVÍ	Del 2 al 4	Recolzament sobre una gimnasta en extensió del tronc (conjunt). Elevacions de gimnastes (en conjunt, pèrdua del contacte amb el terra per l'acció de companya/es) per damunt del cap de les companyes.

Queden fora d'aquestes limitacions totes les tombarelles (endavant i endarrere) i la roda lateral en qualsevol de les seves formes.

5. ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ

5.1. Exercicis de Mans Lliures

Per als exercicis de mans lliures s'autoritzen els R sempre que compleixin amb les següents condicions:

a. Dues rotacions/inversions complertes.
b. Canvi d'eix i de nivell.
c. Executat amb les condicions de continuïtat i dinamisme que exigeix el codi de puntuació FIG.

El valor del R (a partir d'ara rmll) de mans lliures serà de 0.20 punts. Si alguna d'aquestes condicions no es compleix, el valor del rmll serà de 0.00 punts.

Un exercici de mans lliures pot presentar un màxim de 2, sense penalització per element addicional.

No es podrà sumar cap criteri a la base del rmll.

5.2. Exercicis d'aparell (nivells del 2 al 4)

Es permeten R d'una única rotació amb un valor de 0.10 (a partir d'ara Rr) en les categories de prebenjamí a infantil inclosa.

Un exercici pot presentar un màxim de 2 Rr que es valoraran per ordre d'execució, sense penalització per element addicional.

El poden aplicar tots els criteris previstos per al llançament i per a la recollida i és sumaran a la base del R (0.10 + criteri o criteris addicionals).

Exemple: llançament sense mans + una rotació o inversió + recollida sense mans Valor 0.30.

El valor de la dificultat d'aparell serà el previst en cada cas pel codi FIG.

6. COL·LABORACIONS DE MANS LLIURES

Per als exercicis de mans lliures es poden realitzar les següents col·laboracions:

	TIPUS DE COL·LABORACIÓ	VALOR
CC	Les cinc gimnastes del conjunt creen una relació, ja sigui directament (per contacte i/o per passatge per sota, per damunt o a través), SENSE ROTACIÓ CORPORAL. La relació pot realitzar-se de forma conjunta o per subgrups. Aquest tipus de col·laboració inclou relacions realitzades amb un mínim de 3 accions idèntiques amb relacions corporals, realitzades de forma successiva. • Una gimnasta realitzant la mateixa acció tres cops seguits • Diferents gimnastes realitzant una acció idèntica de forma successiva per a un total d'un mínim de 3 accions.	0.20
CR	Col·laboracions amb rotació corporal. Si més d'una gimnasta realitza la rotació, aquestes han de ser idèntiques. És possible realitzar la rotació amb o sense ajuda de les/els companyes/companys, amb pas per sota, per damunt o a través. El valor s'incrementa en 0.10 per cada gimnasta que realitzi la rotació, fins a un màxim de 3 gimnastes (0.20 2 gimnastes i 0.30 3 gimnastes).	0.20

BD NIVELLS DEL 2 AL 4

DIFICULTAT BD CONJUNT

APARELL	NIVELL 2-3	NIVELL 4
MANS LLIURES EXERCICIS DE CONJUNT	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos 1 rmll màxim	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos 1 rmll màxim
EXERCICIS D'APARELL EXERCICIS DE CONJUNT	Màxim 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 1 Màxim 3 dificultats d'intercanvi Mínim 2 Ones de Cos 1 Rr o R màxim	Màxim 3 dificultats corporals Mínim 1 de cada GCO Mínim 1 Màxim 3 dificultats d'intercanvi Mínim 2 Ones de Cos 1 R màxim

Nivell 5-6 normativa BASE de la RFEG segons categoria. Nivell 8 normativa RFEG absolut.

PENALITZACIONS EXERCICIS DE CONJUNT BD:

Dificultats no autoritzades: 0.50 per cada una d'elles.
Menys d'1-2 dificultats de cada GCO: 0.30 per cada element en falta.
Menys d'una dificultat d'intercanvi: 0.30.
Per cada ona total de cos absent: 0.30.

DIFICULTAT BD INDIVIDUAL

APARELL	NIVELL 2-3	NIVELL 4
MANS LLIURES EXERCICIS INDIVIDUALS	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos 1 rmll màxim	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos 1 rmll màxim
EXERCICIS D'APARELL EXERCICIS INDIVIDUALS	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 2 DB segment no dominant* Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos 1 Rr o R màxim	Màxim 6 dificultats corporals Mínim 2 DB segment no dominant* Mínim 2 de cada GCO Mínim 2 Ones de Cos 2 R màxim

*pilota i cinta

Nivell 5-6 normativa BASE de la RFEG segons categoria. Nivell 8 normativa RFEG absolut.

PENALITZACIONS EXERCICIS INDIVIDUALS BD:

Dificultats no autoritzades: 0.50 per cada una d'elles.
Menys d'1-2 dificultats de cada GCO: 0.30 per cada element en falta.
Menys de 2 dificultats amb el segment no dominant (*pilota i cinta): 0.30 per cada element en falta.
Per cada ona total de cos absent: 0.30.

AD NIVELLS DEL 2 AL 4

DIFICULTAT D'APARELL CONJUNT

APARELL	NIVELL 2-3	NIVELL 4
MANS LLIURES EXERCICIS DE CONJUNT	Màxim 6 col·laboracions Màxim 3 CR CL no autoritzada Mínim 1 CC Mínim 1 CR	Màxim 6 col·laboracions Màxim 4 CR Màxim 1 CL Mínim 1 CC Mínim 1 CR
EXERCICIS D'APARELL EXERCICIS DE CONJUNT	Màxim 6 col·laboracions Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple Mínim 1 CR	Màxim 8 col·laboracions Mínim 2 CC Mínim 1 C múltiple Mínim 1 CR

NIVELL 5-6: Normativa BASE de la RFEG segons cada categoria. Nivell 8 normativa RFEG absolut.

PENALITZACIONS EXERCICIS DE CONJUNT AD:

Menys col·laboracions de les exigides en cada cas: 0.30 per cada una en falta.
Col·laboració CL no autoritzada: 0.50.
No hi haurà penalització per col·laboració de més (no serà avaluada).

DIFICULTAT D'APARELL INDIVIDUAL

APARELL	NIVELL 2-3	NIVELL 4
MANS LLIURES EXERCICIS INDIVIDUALS		
EXERCICIS D'APARELL EXERCICIS INDIVIDUALS	Mínim 1 màxim 8 Màxim 6 AD amb BD Màxim 2 AD amb pre acrobàcia	Mínim 1 màxim 8 Màxim 6 AD amb BD Màxim 2 AD amb pre acrobàcia

NIVELL 5-6: Normativa BASE de la RFEG segons cada categoria. Nivell 8 normativa RFEG absolut.

PENALITZACIONS EXERCICIS INDIVIDUALS AD:

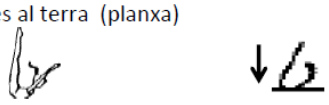
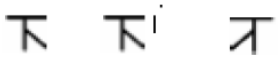
Menys d'una AD: 0.30.
Més AD amb BD o pre acrobàcia de les autoritzades: sense penalització; no seran avaluades però si comptabilitzades dins el màxim de AD permeses en cada cas.

Tot el que no queda recollit en aquesta normativa es remet al codi FIG 2025-2028 i a la normativa de la RFEG.

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES NIVELLS 2 I 3 DE COPA CATALANA INDIVIDUAL I CONJUNTS

SALTS
0'10
SANCADA PETITA 
SALT VERTICAL  
GALOP  
SALT PASSÉ (genoll a la horitzontal) 
SALT FOUETTÉ (45º) 

GIRS
0'10
DEBOULE 
COUP DE PIED (360º) 
GIRS CAMA A 45º (360º) 
GIR PASSÉ (180º) 

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

NIVELLS DEL 4 AL 7 modalitat INDIVIDUAL i CONJUNT

Totes les exigències tècniques per a la modalitat individual i per a la modalitat de conjunts de les competicions de Copa Catalana dels nivells 4 al 7 seran les mateixes que estableixi la RFEG per a les competicions de Base.

En els cas dels exercicis de mans lliures per a les categories aleví i infantil en la modalitat de conjunts, s'aplicarà la normativa de Base de la categoria Benjamí.