

# Normativa tècnica de GIMNÀSTICA RÍTMICA

## REGLAMENT TECNIC

Es puntuarà amb el Codi de Puntuació de Gimnàstica rítmica 2016-2020, versió gener 2017. Les normes no registrades a les taules d'aquesta normativa, penalitzacions i precisions es regiran segons l'estipulat en el Codi de Puntuacions i en precisions enviades per la UCEC. Totes les precisions que es realitzin durant la temporada **2019-2020**, seran enviades a totes les entrenadores i jutges. Per les competicions, la UCEC enviarà les precisions que puguin modificar algun dels aspectes del codi, mitjançant circulars.

### 1. Tutors de joc

- La tutora de joc coordinadora serà la responsable de la competició.
- S'ha d'indicar el nº de jurat.
- No existeixen notes negatives, ni "0".
- La màxima diferència entre les notes centrals dels tutors de joc serà de 0'50.

### 2. Música

- Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un **llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta (sirenes, motors....). Es penalitzarà amb 0'50 la música no reglamentària.
- **La música, han de contribuir a enaltir la bellesa del moviment corporal i que tinguin harmonia amb l'estil / idea-guia del tema musical de forma suggerent.**
- L'elecció de la música segons sexe i categoria és lliure, però ha de ser adequada a l'edat i al programa (Jocs Esportius Escolars de Catalunya), especialment en el cas que sigui cantada.
- Si durant la competició, la música no funciona correctament o la música és incorrecta, el/la gimnasta, conjunt o D/T/Q han d'aturar l'exercici immediatament i reiniciar l'exercici amb la música correcta. **NO s'ACCEPTARAN** protestes després de l'exercici. El/la tutor/a de joc coordinadora ha de comprovar la causa a megafonia i podrà dir-li a l'entrenador/a que es dirigeixi a ella per parlar:
  - Si el problema forma part de la megafonia, i es pot resoldre, el/la gimnasta, conjunt o D/T/Q pot repetir l'exercici.
  - Si la causa és una altra, l'entrenador/a haurà de portar una nova gravació en cd i/o usb.
- Temps d'exercici: **Penalització de 0'05 si la música excedeix o falta temps.**

	PREBENJAMI	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET	JUVENIL
<b>Individual A</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Individual B</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Individual C</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Individual Obert</b>	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:15 -1:30
<b>Conjunts A</b>	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15 -2:30	2:15-2:30
<b>Conjunts B</b>	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
<b>Conjunts C</b>	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
<b>Conjunts Obert</b>	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30	2:15-2:30
<b>Duos/Trios/ Quartets</b>	1:15 - 1:30	1:15 - 1:30	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00	1:45 - 2:00

- Si es realitza tot l'exercici amb errors de la música:  
**Un exercici sense musica en la seva totalitat no serà avaluat**

### 3. Gimnastes

- Si un/a gimnasta individual o un conjunt no realitza l'exercici en la seva totalitat, perquè fa una parada perquè no se'n recorda de l'exercici, ho penalitzarà la Tutora de Joc de **dificultat corporal (D1)**:
  - Si per <15": penalització d'1 punt
  - Si per >15": No s'avalua l'exercici
  - Si abandona el tapís abans de que la música s'acabi, no s'avaluarà l'exercici.

Nota: Si durant l'exercici un/a gimnasta individual o de conjunt es lesiona o té nàusees o vòmits (qualsevol causa que produeixi patiment al/la gimnasta), no es valorarà l'exercici.

Excepció: en conjunts es permetrà un/a gimnasta substituït/a (sempre i quan estigui inscrit/a en aquell conjunt amb anterioritat). Si el/la gimnasta lesionat/da surt immediatament i entra el/ la de substitució, el conjunt serà avaluat i el/la tutor/a de joc coordinador/a penalitzarà únicament per sortida de gimnasta (0'30) i entrada de gimnasta de substitució (0'50), més la penalització del tutor/a de joc d'execució (pèrdues de ritme, formacions, dificultats que es puguin perdre,...

**\*Excepció amb els/les gimnastes Prebenjamins/es segons siguin les circumstàncies, els tutors de joc decidiran.**

A D/T/Q no hi ha cap gimnasta de reserva. En cas que 1 gimnasta d'un trio o quartet esdevingui baixa, aquest grup podrà continuar classificant-se participant en duo o trio. En cap cas, si 1 gimnasta d'un duo esdevé baixa, no pot tenir reserva ni participar la gimnasta que participa com a individual.

#### 4. Vestuari

Els mallots, han de contribuir a enaltir la bellesa del moviment corporal i que tinguin harmonia amb l'estil / idea-guia del tema musical de forma suggerent. No hi ha necessitat de dissenys extremadament explícits, tipus disfressa de Carnaval, ni de transformismes (alteracions del disseny durant l'exercici) o efectismes tecnològics (llums led, etc.). Tot això sens dubte desvirtua el caràcter esportiu de la gimnàstica rítmica.

Tots els enunciats (escrits), transformismes, incorporar llums o elements similars i l'efecte de disfressa estan totalment prohibits.

No han d'arribar a ser una distracció per als jutges.

Amb el mateix esperit, cal recordar que el pentinat i maquillatge han de ser sobris.

##### a) Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que s'adhereixi bé al cos i/o a les extremitats de la gimnasta per a que permeti als/les tutors/es de joc valorar correctament l'execució la posició correcte de totes les parts del cos (mànigues bufades petites, mànigues rivetat petites, materials adherits ben cosits...).
- Mallot no pot ser transparent.
- L'escot del mallot per davant i per darrere ha de ser apropiat: no ha de sobrepassar de l'estern per davant, ni les espatlles per darrere.
- El mallot pot tenir o no mànigues, i que acabin amb enganxament de dit.
- El tall de la cama del mallot no pot anar més amunt de l'os del maluc.
- Les gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- Les malles llargues o mitges, no poden tenir un camal amb color diferent a l'altre o talls transversals, és a dir, el teixit de les 2 cames ha de ser del mateix color i llarg. I en el cas de les malles llargues, no poden portar goma al taló. I sense cap simulació de llenceria.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó **MOLT PETIT**.
- L'ús de punteres de gimnàstica és opcional, el mitjons no es poden.
- Es recomana que el pentinat i el maquillatge sigui arreglat i sencill.
- En cas que hi hagi faldilla, aquesta ha d'estar sobre el mallot o malles i que no caigui més avall de la pelvis i que caigui sobre els malucs.

##### b) Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.
- Les malles llargues, no poden tenir un camal amb color diferent a l'altre o talls transversals, és a dir, el teixit de les 2 cames ha de ser del mateix color i llarg. No poden portar goma al taló. I sense cap simulació de llenceria.

c) **Indumentària conjunts mixtos:**

- Si les noies porten faldilla, els nois poden portar pantaló curt, sempre que es respecti el model general (mateix teixit, detalls,... ) i la part de dalt igual.

## 5. DISCIPLINA

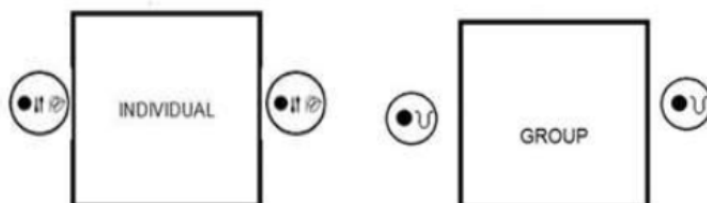
### 0'50 punts de penalització:

- Els/les entrenadors/es no poden apropar-se a la taula dels /les tutors/es de joc durant la competició, ni a megafonia sense ser cridada, ni preparar als/les gimnastes (maquillatge, pentinats...) a la zona de competició.
- Als conjunts, el o la gimnasta de substitució, ha d'estar posicionat al costat de l'entrenador/a.
- A la zona de competició sols pots estar els/les gimnastes, entrenadors/es i delegats/des. Els acompanyants i familiars, han d'estar a les graderies.
- Els/les participants no poden mastegar xiclet durant la seva actuació.
- Durant l'exercici, els/les gimnastes no poden realitzar moviments antiestètics no propis de l'ètica esportiva i/o edat.

## 6. APARELLS DE SUBSTITUCIÓ

### 0'50 punts de penalització en cas de no complir les següents normes:

- Està autoritzat la col·locació d'un aparell de substitució (o un joc, un aparell de cada, però junts a cada cantó en el cas d'aparells mixtos) en dos de les quatre bandes del tapis.



- Els aparells de substitució, s'han de posar al mig de qualsevol dels laterals del tapis.
- Cada gimnasta o conjunt és responsable de retirar els seus aparells de substitució abans de la sortida del/s següent/s participant/s.

## 7. EXECUCIÓ

Es puntua segons el Codi Fig en vigor. La nota de partida son 10 punts en totes les categories. Els/les tutors de joc d'Execució, complimentaran les fitxes d'execució, amb les Faltes Artístiques i Tècniques, especificant el número de penalitzacions i/o la Nota Final, un cop restades les penalitzacions, segons el sistema informàtic de la competició.

## 8. DIFICULTAT

El/la tutor/a de joc de dificultat **D1** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (nº de dificultats totals, nº de Passos de Dansa).

El/la tutor/a de joc de dificultat **D3** ha de comprovar que l'exercici compleix les normes (Totes les dificultats d'aparell (maestries) i nº de EDR).

NOTA: En els exercicis de mans lliures individual els elements de EDR els puntuaran la Tutora de Joc **D1**.

### DIFICULTAT CORPORAL

- En l'equilibri en temps fouetté valor 0.30, les 3 formes es podran realitzar a l'horitzontal.

## 9. ONES: §

### Requisits:

- Aïllades (**prohibit enllaçar-les a dificultats**).
- Mínim 1 - Màxim 2 segons Normativa.
- **Valor= 0,20 per cada.**
- **Ona total del cos** (te que participar tot el cos en el moviment ondulant, però no te que realitzar-se grans extensions de tronc per a ser validades, tot el contrari, en la majoria de les vegades, solen restar continuïtat a la propagació de l'ona. No vàlida dificultat **nº 7 d'equilibri i nº 6 de gir**, aquestes es poden presentar com a Dificultat **pero apart de les exigides mes Amunt**
- En el terra o de peu. Pero no de genolls.

## 10. SÈRIE DE PASSOS DE DANSA, INDIVIDUAL I CONJUNT:

**Vuit (8)** segons de veritables passos de dansa. No es poden realitzar sense desplaçament o en el terra en la seva totalitat. **Han de complir 2 de les característiques indicades en el Codi de Puntuació 2017 .**

Obligatori tenir **mínim 1 element del GF** (veure taules FIG). Es pot tenir a més a més, elements del GF i dels OG.

## 11. MAESTRIES

A Individual amb Aparell, es permetran maestrries:

- **Amb 1 base i 2 criteris o mes / Amb 2 bases i 1 criteri o mes (0,20-0,30-0,40)**
- **No han de complir el requisit 'extraordinari'**
- L'únic requisit imprescindible és que l'element realitzat tingui complexitat tècnica per a una gimnasta de nivell escolar.
- **La resta de mestries segons el codi de puntuació.**

## 12. DIFICULTATS DE VALOR 0,10, individual i conjunt:

Una dificultat **de valor 0,10** pot utilitzar-se tant en DER, passos de dansa (excepte el Tour plongé), Maestrries (sols individual), com en Col·laboracions de conjunt i Intercanvis.

**Recordatori:** deboulé és dificultat específica UCEC, per tant, sols pot ser utilitzada 2 vegades, una de les dues com a dificultat.

## 13. ELEMENTS DINÀMICS DE ROTACIÓ, individual i conjunt – Mans Lliures:

**Objectiu:** progressió dels elements de risc.

## 14. CONJUNTS

### DIFICULTATS CORPORALS

Una de cada grup s'han de realitzar per les 5 gimnastes de forma simultània, ràpida successió o cànon i del mateix grup corporal.

Per a les categories que puguin fer mes de 3 dificultats corporals una de cada grup han de ser del mateix grup corporal, les altres poden ser mixtes.

### DIFICULTATS D'INTERCANVI

En els intercanvis s'exigeix gran o mitga alçada per valorar-los en D (aparell clarament en vol).

**Es permet sense alçada si te la distancia de 6 metres o segons normativa i categoria.**

L'acció de l'Intercanvi compta com intercanvi de 0'20.

NO es pot utilitzar dificultats corporales en intercanvis, excepte dificultats de valor 0'10 com 1 criteri, **aquestes dificultats es poden tornar a utilitzar un'altre vegada de forma aïllada, o sèrie.**

## CRITERIS D' INTERCANVIS

Segons el codi de puntuació 2017.

### **PASSOS DE DANSA AMB COL-LABORACIONS C (Mans lliures) o CC (Aparell) DE VALOR 0,10**

- **Requisit:** Col·laboracions que no interrompen la continuïtat dels S (C-CC).
- **VALOR:** 0,30+0,10=0,40..
- Màxim 2 col·laboracions C o CC en una sèrie de Passos de Dansa.

## EDR

Els elements R han de realitzar-les els /les 5 gimnastes (iguals o diferents, i es tenen en compte, el de menor valor).

### **COL-LABORACIONS CONJUNTS MLL:**

**Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives.**

Es pot obtenir per els següents elements de mans lliures amb o sense "risc corporal":

- Per cada element de col·laboració SENSE EDR: **C = 0.10**
- Per cada element de col·laboració amb EDR i ajuda: **CR = 0.20 – CR2= 0.30**
- Per cada element de col·laboració amb EDR amb pas per sobre, a sota o a través d'una o diverses companys/es o recolzament: **CRR = 0,30 i CRR2 = 0.40.**
- Els elements de col·laboració són vàlids només si totes els/les gimnastes participen, fins i tot amb rols diferents.
- Es poden fer també en subgrups

**Nota: PASSADES PER TERRA i DEBOULES SI SÓN VÀLIDES per les col·laboracions amb risc corporal en MLL.**

VALOR				TIPUS DE COL-LABORACIÓ
0.10	0.20	0.30	0.40	
C				Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>Per les 5 gimnastes</li> <li>En subgrups (parella, trio)</li> <li>Possible amb "alçat" d'una o varis/es gimnastes i/o amb recolzament sobre els/les gimnastes.</li> </ul>
	CR 1gimnasta	CR2 2 o mes gimnastes		Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>Un element dinàmic de rotació del cos</li> <li>Amb ajuda de la/es companys/es recolzament "alçat" (aquesta opció no és exigida)</li> </ul>
		CRR 1gimnasta	CRR2 2 o mes gimnastes	Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>Un element dinàmic amb rotació del cos.</li> <li>Amb pas per sobre, a sota o a través d'un/a o varis/es companys/es.</li> <li>O, pas amb recolzament sobre una o més companys/es</li> </ul>
<b>Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives</b>				

### COL-LABORACIONS CONJUNTS AMB APARELL:

Valors del codi de puntuació i criteris addicionals de la temporada en curs.

### **ELEMENTS PROHIBITS DE COL-LABORACIÓ:**

Penalització pels Tutors/es de Joc d'Execució (E): **0'30 punts** per cada element prohibit; la col·laboració no és vàlida.

- Les accions o posicions executades recolzant-se sobre un/a o varis/es gimnastes sense contacte amb el terra, mantingudes durant més de 4".
- Portar o arrossegar un/ gimnasta pel terra més de 2 passos.
- Caminar (amb més d'un recolzament) sobre un/a o varis/es gimnastes reunides.
- Formar piràmides



**Important:** - Un recolzament, significa que es fa en un sol temps. Inclús si hi ha varis punts de recolzament, en cas de que aquests recolzaments es produeixin a la vegada, es considera que l'element té un sol recolzament i és vàlid.

- Dos o més recolzaments, és a dir, recolzaments realitzats de manera consecutiva, no estan permesos. Ex: primer hi ha recolzament amb un peu, i després amb l'altre.

### **COL-LABORACIONS AMB ELEMENTS PROHIBITS O ERRORS D'EXECUCIÓ**

S'aplica a les col-laboracions de conjunt de **MLL i aparell**. La Col-laboració quedaria anul·lada i l'execució aplica la penalització corresponent.

- Tota col-laboració realitzada amb un element prohibit serà anul·lada (a més de rebre la penalització corresponent). El mateix si es realitza una pre - acrobàcia amb tècnica no autoritzada ( parada a la vertical ).
- Immobilitat durant 4 segons, d'aparell o gimnasta.
- Caiguda d'aparell o gimnasta ( pèrdua d'equilibri amb recolzament o caiguda total ).
- Alteració greu de la coreografia per faltes d'execució de diverses gimnastes.

**NOTA: En les col-laboracions de risc, quan es salta per sobre dels aparells aquests no poden estar estàtics a terra, mínim a l'altura del genoll.**

#### **15. ORIGINALITATS:**

No es valoraran les originalitats.

#### **16. PENALITZACIONS TUTOR/A DE JOC DE DIFICULTAT**

Es restaran de la nota D.

No hi haurà penalitzacions si:

- Si es repeteix una dificultat (amb la mateixa forma dins del mateix GC), aïllada, la segona dificultat no compta i no es penalitza.
- Si un intercanvi té una dificultat corporal (excepte dificultats de 0'10 la dificultat corporal no compta).

### **PENALITZACIONS DE 0'30:**

1. Si l'exercici, conté més dificultats de les permeses.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti).
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida, penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa(S)**.
7. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona total del cos(O)**.
8. Més **R** dels permesos.
9. Més **S** dels permesos.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat.
12. Si a l'exercici hi ha mes de 4 **AD de valor 0,10 de G.F.**
13. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.
14. Si a l'exercici hi ha mes col·laboracions de risc de les permeses.



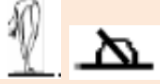
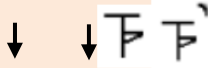






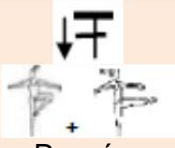
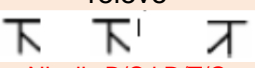

### **DIFICULTATS AFEGIDES A LA UCEC**

Aquestes dificultats han de tenir la forma definida i mantinguda, coordinades amb un element dels GF/OG, tant en individual com en conjunt (a l'igual que les dificultats pròpies del codi de Puntuació UCEC). VALOR: 0.10, 0.20, 0.30.










**Objectiu:** progressió i correcció postural i/o major varietat d'elements de dificultat corporal que puguin ser fàcilment executats per gimnastes amb menys condició física o condicions d'entrenament inferiors. Promoure l'ús de certes dificultats per a fer la progressió a nivell escolar

## 17. DIFICULTATS ESPECIFIQUES

### ▪ EQUILIBRIS

0,10	0,20	0,30
<p> Equilibri en releve 6<sup>a</sup> posició amb mov. de braços o aparell</p> <p>Nivells B/C i D/T/Q</p>	<p>Flexió cap per sota de l'horizontal – GENOLLS</p> 	
<p> Nivells B/C i D/T/Q</p>		
<p> Flexió tronc a l'horizontal de genolls</p> <p>Nivells B/C i D/T/Q</p>	<p>Espalles al terra</p> 	
<p>Spagat sense recolzament de mans al terra </p> <p>Nivells B/C i D/T/Q</p>	<p>Penche amb mans al terra</p> 	
<p> Sobre glutis</p> <p>Nivells B/C i D/T/Q</p>	<p> Passé + Arabesque o al revés</p>	
<p>Arabesque a 45° en releve</p>  <p>Nivells B/C i D/T/Q</p>		
<p>Coup de pied Releve</p>  <p>Nivells B/C i D/T/Q</p>		










- **SALTS**

<b>0,10</b> <span style="color: red; font-weight: normal;">Nivells B/C i D/T/Q</span> <span style="color: red; font-weight: normal;">(totes)</span>	
<p>Gambada petita</p> 	 <p>Agrupada</p> <p>Batuda d'1 peu, recepció dels 2 peus</p>
 <p>Salt vertical</p>	 <p>Salt ARABESQUE Devant</p>
 <p>Galop</p>	 <p>Salt ARABESQUE Lateral</p>
 <p>Salt passe</p>	 <p>Volada petita a 45°</p>
 <p>Salt fouetté</p>	

- ROTACIONS

<b>0,10</b>
 Deboule <b>Nivells B/C i D/T/Q</b>
 Sobre glutis 360° <b>Nivells B/C i D/T/Q</b>
 Coup de pied 360° <b>Nivells B/C i D/T/Q</b>
 <b>180°</b> <b>Nivells B/C i D/T/Q</b>

**DIFICULTATS PROHIBIDES PER A LES CATEGORIES PREBENJAMÍ a JUVENIL**

<b>TOTS ELS EQUILIBRIS I ROTACIONS EXECUTATS SOBRE 1 GENOLL</b>	
<b>EQUILIBRIS D'AVANTBRAÇOS</b>	 <b>Sols prohibit a prebenjamí i benjamí</b>
<b>GIRS AMB CAMA AGAFADA ENREDERA</b>	
<b>GIR COSAC AMB FLEXIÓ</b>	
<b>EQUILIBRI SOBRE ABDOMEN AMB AGAFADA ENREDERA</b>	
<b>ROTACIONS SOBRE EL COS</b>	
<b>SALTS COSAC</b>	
<b>GAMBADES AMB CANVI DE CAMA</b>	
<b>GASELA AMB FLEXIÓ</b>	
<b>GIRS FOUETTE</b>	

## **18. Puntuació total**

### **18.1 En cas d'un jurat:**

**4 tutors/es de Joc i 1 Tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable:**

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 1 tutor/a de Joc de dificultat corporal (BD 1)
- 1 tutor/a de Joc de dificultat d'aparell (AD 3)
- 1 tutor/a de Joc de faltes artístiques E 1
- 1 tutor/a de joc de faltes tècniques E 3

**(penalitzacions de faltes artístiques + penalitzacions de faltes tècniques i es resten de 15 ) + (dificultat corporal + dificultat d'aparell) – Penalitzacions] + 4**

### **18.2 En el cas de més d'una TUTORA DE JOC per BD/AD/E1:**

**8 tutors/es de Joc i 1 Tutora de Joc Coordinadora-Responsable:**

- 1 tutor/a de Joc Coordinadora-Responsable
- 2 tutors/es de Joc de dificultat corporal (BD 1-2)
- 2 tutors/es de Joc de dificultat d'aparell (AD 3-4)
- 2 tutors/es de Joc de faltes artístiques (E 1-2)
- 2 tutors/es de joc de faltes tècniques (E 3-4)

**(penalitzacions de faltes artístiques (NOTA UNICA) + penalitzacions de faltes tècniques/2 ( i es resten de 15 ) + (dificultat corporal (NOTA UNICA) + dificultat d'aparell (NOTA UNICA) – Penalitzacions] + 4**

BD 1-2 / AD 3-4 i E 1-2 només passen 1 nota entre les dues, es posen d'acord, bé perquè coincideixen o perquè fan la mitja de la seva nota.

E 3-4 passen a les 2 notes i fa la mitja l'ordinador.

# NIVELLS

## 19. Nivells

Es pot participar a la categoria que correspon en individuals i en una de les modalitats d'equip ( conjunt ). En cap cas, CAP gimnasta podrà participar en un conjunt i a un DTQ, i tampoc podrà participar en 2 conjunts o a dos DTQ.

La participació a individual està dividida en TRES nivells:

- Nivell C\*
- Nivell B
- Nivell A
- Nivell Obert

La participació en equips està dividida en QUATRE nivells:

- Conjunts Nivell C\*
- Conjunts Nivell B
- Conjunts Nivell A
- Conjunts Nivell Obert
- Duos/Tríos/Quartets Mans Lliures/ Aparells (Nivell unic)

### a) Nivell C

**\*Es podrà convocar pels Consells Esportius en àmbit local-comarcal i es registrarà segons aquesta normativa.**

### b) Nivell B

Lliure participació.

Però si a la Final Territorial dels JEEC, de la temporada anterior, el/la gimnasta que quedi en primera posició, promocionarà al Nivell A independentment de si canvia de categoria o no.

El 1r conjunt classificat, de la Final Territorial dels JEEC de la temporada anterior, promocionarà al Nivell A independentment de si canvia de categoria o no (sempre i quan es mantinguin 3 o més gimnastes del conjunt).

*\*Els/les gimnastes que siguin **prebenjamí de primer any**, es consideraran tots/es els/les gimnastes en Nivell B. Els/les gimnastes **prebenjamí de segon any**, podran escollir si van al nivell A o B.*

Una gimnasta individual B pot participar en conjunts de nivell A.

Per poder baixar al nivell C, s'ha de fer una petició per escrit al Consell Esportiu corresponent, explicant els motius pels quals es vol baixar. Aquest, es resoldrà en un termini de 10 dies.



c) **Nivell A**

Lliure participació.

Obligada participació als/ a les gimnastes que hagin quedat com a 1a Classificada de la Fase Nacional dels JEEC com a Nivell A, en la temporada anterior. Si el/la gimnasta puja a aquest Nivell, romandrà en aquest durant tota la temporada. No obstant, pot tornar a baixar al Nivell B, al següent any, sempre i quan aquesta, no hagi arribat a la Final Nacional en la temporada anterior.

Al Nivell A, es pot pujar lliurement, si així ho considera l'entrenadora. Un cop en ell, s'acull als criteris de descens (no passar a la Final Nacional dels JEEC) per tornar al Nivell B.

Obligada participació als conjunts que a la temporada anterior, hagin quedat en 1a posició a la Final Nacional del Nivell A, sempre hi quan hi hagin 3 o més gimnastes del conjunt.

Una gimnasta individual A no pot participar en conjunts de nivell B.

d) **Nivell obert**

Podran participar els/les gimnastes que vagin o hagin participat a Copa Catalana dels nivells IV, V i VI durant la temporada en curs i la temporada anterior dels JEEC, hauran de participar al nivell obert tant a individuals com a conjunts.

Podran participar els conjunts que vagin o hagin participat a Copa Catalana dels nivells IV, V i VI durant la temporada en curs i la temporada anterior dels JEEC, hauran de participar al nivell obert tant a individuals com a conjunts.

El nivell establert per aquest grup, serà única i exclusivament el programa tècnic de nivell V.

e) **DUOS TRIOS i QUARTETS**

Nivell únic per a cada categoria. Es durà a terme en modalitat de Mans Lliures per a les categories petites i aparell per a les categories Cadet i Juvenil.

En aquestes modalitats de D/T/Q NO poden participar gimnastes que durant el mateix curs estiguin participant en un conjunt **en qualsevol dels nivells o en individual nivells A o Obert.**

### **MESURES DELS APARELLS**

Per a les categories Benjamí, Aleví i Infantil s'autoritza:

- PILOTA de 15 cm de diàmetre mínim (nomes per Benjamí i Aleví)
- CÈRCOL de 70 cm de diàmetre mínim
- MACES de 35 cm de llargada mínima
- CINTA de 4.5 m mínim

Per a les categories Cadet i Juvenil s'autoritza:

- CINTA de 5m mínim

# **ANNEX I:**

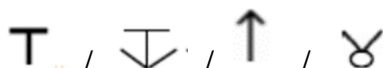
# **REGLAMENT**

# **PER NIVELLS**

## INDIVIDUAL NIVELL C

### a) Prebenjamí C

Mínim i Màxim 4 dificultats obligatòries **UCEC 2019**: 2 EQUILIBRIS/ 1 SALT/ 1 ROTACIÓ.



S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ona totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI, MINIM-MAXIM 1, Valor 0,20**.

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p. ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20**.

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **1,70 punts**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:00 a 1:15 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### a.1.) Penalitzacions

1. Si l'exercici, conté més de 4 dificultats: 0,30 punts, i sols les 4 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys de 4 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Més **R** de les permesos. 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

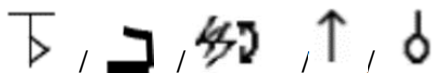
**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).**

a.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

a.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## b) Benjamí C

Mínim i Màxim 5 dificultats obligatòries **UCEC 2019: 2 EQUILIBRIS/ 2 SALTS/ 1 ROTACIÓ.**



S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 4. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI, MINIM-MAXIM 1, Valor 0,20.**

Minim.1-Màx. 2 sèries de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,30 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

b.1.) Penalitzacions:

1. Si l'exercici, conté més de 5 dificultats: 0,30 punts, i sols les 5 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys de 5 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència de **R**: 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
9. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
10. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

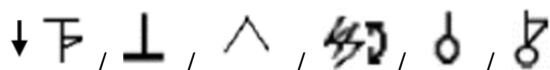
**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).**

b.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

b.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**c) Aleví C**

Mínim i Màxim 6 dificultats obligatòries **UCEC 2019: 2 EQUILIBRIS/ 2 SALTS/ 2 ROTACIONS.**



S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 4. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI MÍNIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

Min.1-Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p. ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,40 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

**C.1.) Penalitzacions:**

1. Si l'exercici, conté més de 6 dificultats: 0,30 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys de 6 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència de **R**: 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
9. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
10. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).**

**c.2.) Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

**c.3.) Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### d) Infantil C

Mínim i Màxim 6 dificultats obligatòries UCEC 2019: 2 EQUILIBRIS/ 2 SALTS/ 2 ROTACIONS.



S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 4. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI, MINIM-MAXIM 1, Valor 0,20.**

Min.1-Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p. ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,40 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

##### d.1.) Penalitzacions

1. Si l'exercici, conté més de 6 dificultats: 0,30 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys de 6 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència de **R.**: 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
9. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
10. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).**

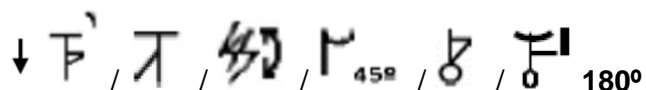
d.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

d.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

e) Cadet C 

**DIFICULTAT CORPORAL**

Mínim i Màxim 6 dificultats obligatòries **UCEC 2019: 2 EQUILIBRIS/ 2 SALTS/ 2 ROTACIONS**



Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **i/o** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul.la la **S**) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul.la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MAXIM 1**, Valor **0,20**.

**El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (BD) serà MÀXIM 1.70 punts.**

**DIFICULTAT D'APARELL**

Màxim 2 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÈS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0.30-0.40 / AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

Dificultat Corporal (BD)

1. Si l'exercici, conté més de 6 dificultats: 0,30 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.



3. Si l'exercici, conté menys de 6 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 P.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD es repeteix o l'element Tècnic de l'aparell s'executi de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

#### Dificultat d'aparell (AD)

1. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha absència d'una AD **OBLIGATÒRIA**: 0,30 punts, PER CADA

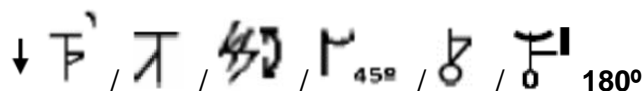
e.2.) **Execució**: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) **Nota d'execució**: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### f) Juvenil C

##### DIFICULTAT CORPORAL

Mínim i Màxim 6 dificultats obligatòries **UCEC 2019**: 2 EQUILIBRIS/ 2 SALTS/ 2 ROTACIONS



Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **i/o** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MAXIM 1**, Valor **0,20**

**El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (BD) serà MÀXIM 1.70 punts.**

##### DIFICULTAT D'APARELL

Màxim 2 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÈS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0.30-0.40 / AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### e.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat Corporal (BD)

1. Si l'exercici, conté més de 6 dificultats: 0,30 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys de 6 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 P.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD es repeteix o l'element Tècnic de l'aparell s'executi de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

##### Dificultat d'aparell (AD)

1. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha absència d'una AD **OBLIGATÒRIA**: 0,30 punts, PER CADA

e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## INDIVIDUAL NIVELL B

### d) Prebenjamí B

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 4. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de la UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacroba.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ona totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI, MÍNIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **1,70 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:00 a 1:15 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### a.1.) Penalitzacions

1. Si l'exercici, conté més de 4 dificultats: 0,30 punts, i sols les 4 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **R** de les permesos. 0,30 punts.
10. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
11. Ona o Preacroba enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).**

a.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

a.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### e) Benjamí B

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 4. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI, MINIM-MAXIM 1, Valor 0,20.**

Mínim.1-Màx. 2 sèries de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,30 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

b.1.) Penalitzacions:

1. Si l'exercici, conté més de 5 dificultats: 0,30 punts, i sols les 5 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència de **R**: 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència ' **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més **R** dels permesos. 0,30 punts
10. Més **S** dels permesos. 0,30 punts
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30

**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).**

b.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

b.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## **f) Aleví B**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 4. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI MINIM-MAXIM 1, Valor 0,20.**

Min.1-Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,40 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu **o no adequat a l'edat de les gimnastes**, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

### **C.1.) Penalitzacions:**

1. Si l'exercici, conté més de 6 dificultats: 0,30 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència de **R**: 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
10. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).**

**c.2.) Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

**c.3.) Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### **d) Infantil B**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 4. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, **MINIM-MAXIM 1**, Valor **0,20**.

Min.1-Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. Valor **0,20**.

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,40 punts**.

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### d.1.) Penalitzacions

1. Si l'exercici, conté més de 6 dificultats: 0,30 punts, i sols les 6 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència de **R.**: 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
10. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).**

d.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

d.3.)Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### e) Cadet B

#### DIFICULTAT CORPORAL

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,10**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell i/o altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la mà no dominant (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MÀXIM 1**, Valor **0,20**.

**El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (BD) serà MÀXIM 1.60 punts.**

### DIFICULTAT D'APARELL

Màxim 2 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0.30-0.40 / AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### e.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat Corporal (BD)

1. Si l'exercici, conté més de 5 dificultats: 0,30 punts, i sols les 5 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 P.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD es repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

##### Dificultat d'aparell (AD)

1. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

#### e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**f) Juvenil B** 

**DIFICULTAT CORPORAL**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell i/o altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacroba.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (S) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul.la la S) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul.la la S). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (O) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MAXIM 1**, Valor 0,20.

**El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (BD) serà MÀXIM 1.60 punts.**

**DIFICULTAT D'APARELL**

Màxim 2 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Il.limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0.30-0.40 / AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

**Dificultat Corporal (BD)**

1. Si l'exercici, conté més de 5 dificultats: 0,30 punts, i sols les 5 primeres dificultats seran avaluades.



2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una Combinació de Passos de Dansa (S). 0,30 P.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' Ona (O): 0,30 punts.
8. Més S dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD es repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

#### **Dificultat d'aparell (AD)**

1. Més R dels permesos. 0,30 punts.
- e.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.
- e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### **INDIVIDUAL NIVELL A**

#### **α) Prebenjamí A- Mans lliures**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 4. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,30. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ona totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte **LES ONES DEL CODI, MINIM-MAXIM 1, Valor 0,20.**

**MÀXIM 1** sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **2,50 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:00 a 1:15 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### a.1.) Penalitzacions

1. Si l'exercici, conté més de 4 dificultats: 0,30 punts, i sols les 4 primeres dificultats seran avaluades.

2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
9. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
10. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD es repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).**

a.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

a.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## **b) Benjamí A** ○

### **DIFICULTAT CORPORAL**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament una sèrie de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MINIM-MAXIM 1, Valor 0,20**.

**El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (BD) serà MÀXIM 2.60 punts.**

### **DIFICULTAT D'APARELL**

Màxim 2 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG Junior, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0.30 – 0.40 / AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### b.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat Corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 5 dificultats: 0,30 punts, i sols les 5 primeres dificultats seran avaluades.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
4. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

##### Dificultat d'aparell AD:

1. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

b.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

b.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### c) Aleví A

##### DIFICULTAT CORPORAL

Es comptaran Màxim 6 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es permet 2 dificultats de 0,40. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament **MÍNIM DOS** sèries de passos de Dansa (**S**) Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20**.

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **OBERTA**.

**Mínim 1, Màxim 2 R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG Junior, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0,30 – 0,40.

AD de 0,20 i 0,30-0,40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0,40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

### c.1.) Penalitzacions:

#### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté menys de 3 dificultats: 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
3. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha absència de **2 Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

#### Dificultat d'aparell (AD):

1. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

3. Si a l'exercici hi ha absència de R, 0,30 punts.

c.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

c.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

d) Infantil A

### DIFICULTAT CORPORAL

Es comptaran Màxim 7 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es permet 2 dificultats de 0,40. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament **MÍNIM DOS sèries de passos de Dansa (S)** Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul.la la **S**) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul.la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI**, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20**.

**Mínim 1**, Màxim 2 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **OBERTA**.

### DIFICULTAT D'APARELL

AD: Il.limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0.30 – 0.40.

AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0.40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

d.1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
3. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha absència de **2 Combinacions de Passos de Dansa (S)**.0,30 p.
6. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

Dificultat d'aparell (AD):

1. Més **R** dels permessos. 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha absència de **R, 0,30 p.**

d.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

d.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**e) Cadet A** 

**DIFICULTAT CORPORAL**

Es comptaran Màxim 7 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,40**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament **MÍNIM DOS sèries de passos de Dansa (S)** Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI** coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20**.

**Mínim 1, Màxim 2 R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS

INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **OBERTA**.

### DIFICULTAT D'APARELL

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0,30 – 0,40.

AD de 0,20 i 0,30-0,40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0,40: (G.F. i/o N.F.).**

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### e.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

- 1 Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.
3. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha absència de **2 Combinacions de Passos de Dansa (S)**.0,30 p.
6. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

##### Dificultat d'aparell (AD):

1. Més R dels permesos. 0,30 punts.
2. **Si a l'exercici hi ha absència de R, 0,30 p.**

e.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0,00 a 10,00 punts.

f) Juvenil A 

**DIFICULTAT CORPORAL**

**Es comptaran Màxim 7 dificultats corporals.** A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,40. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament **MÍNIM DOS sèries de passos de Dansa (S)**. Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la S) un element d'aparell del G.F. o N.F. amb la ma no dominant (si falta s'anul·la la S). Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ona total del cos (O) (de peu o al terra), excepte **LES ONES DEL CODI** coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MÀXIM 1**, Valor 0,20.

**Mínim 1**, Màxim 2 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi de Puntuació (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **OBERTA**.

**DIFICULTAT D'APARELL**

AD: Il·limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), també es permeten AD de valor 0,30 – 0,40.

AD de 0,20 i 0,30-0,40 no hi ha ni Mínim ni Màxim.

Les bases permeses són GRUPS FONAMENTALS per les AD de valors 0,20 o 0,30-0,40: (G.F. i/o N.F.).

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **OBERTA**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

**Dificultat corporal (BD):**

1 Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.

2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats.

3. Si a l'exercici, la gimnasta realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).

4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).



5. Si a l'exercici hi ha absència de **2 Combinacions de Passos de Dansa (S)**.0,30 p.
6. Si a l'exercici hi ha absència d'Ona (O): 0,30 punts.
7. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

**Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

**Dificultat d'aparell (AD):**

1. Més R dels permesos. 0,30 punts.
2. **Si a l'exercici hi ha absència de R, 0,30 p.**

e.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## **CONJUNTS NIVELL C**

### **a) Prebenjamí C - Mans lliures**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim **4**. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. **Només** es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada serie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, MÍNIM i MÀXIM 1, **Valor 0,20**.

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p. ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20**.

Cada exercici tindrà com a mínim **4 elements** de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 3 col·laboracions amb risc corporal. C<sup>CR,CRR</sup>**

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **oberta**.

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **oberta**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:45 a 2:00 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### **a.1.) Penalitzacions**

**Dificultat BD:**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i serà anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).

#### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de 3 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

a.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

a.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### b) Benjamí C - Mans lliures

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. **Només** es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada serie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, MÍNIM i MÀXIM 1, **Valor 0,20**.

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p. ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20**.

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal. C** CR,CRR

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Oberta**.

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Oberta**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:00 a 2:15 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### b.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat BD:

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i serà anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups)

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).

##### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

b.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

b.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### c) Aleví C - Mans lliures

Mínim 3 dificultats corporals i màxim **6**. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. **Només** es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, MÍNIM i MÀXIM 1, **Valor 0,20**.

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p. ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Oberta**.

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Oberta**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### c.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat BD:

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
3. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i serà anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
8. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
9. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

##### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

c.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

c.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### d) Infantil C - Mans lliures

Mínim 3 dificultats corporals i màxim **6** En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. **Només** es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure “**C**” MÀXIM 2 per cada serie. Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, MÍNIM i MÀXIM 1, **Valor 0,20**.

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p. ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20**.

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà **Oberta**.

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **Oberta**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### d.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat BD:

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
3. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb “tour lent” (Penalització 0,30 punts i serà anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
8. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
9. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (**no penalitza**).

##### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

d.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

d.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

e) **Cadet C** 10 

Nomes contaràn 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,10**. Nomes Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor MÍNIM de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor MÀXIM de les dificultats d'intercanvi serà de **0,30**.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MÍNIM i MÀXIM 1, Valor 0,20 p.**

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

e.1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.

4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i serà anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts
8. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups)

Si la BD se repeteix o l'element Tècnic de l'aparell s'executi de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es vàlida i NO penalitza.

#### Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més R dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### f) Juvenil C 10

Nomes contaràn 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. **Nomes** es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor MÍNIM de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor MÀXIM de les dificultats d'intercanvi serà de **0,30**.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (S) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la S). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "CC" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (O) (de peu o al terra), excepte les dificultats del codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell, **MÍNIM i MÀXIM 1**, Valor 0,20 p.

Màxim 1 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **Obert**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **Obert**.  
El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### **e.1.) Penalitzacions:**

##### **Dificultat corporal (BD):**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (S). 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' Ona (O): 0,30 punts
8. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups)

**Si la BD se repeteix o l'element Tècnic de l'aparell s'executi de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es vàlida i NO penalitza.**

##### **Dificultat d'aparell (AD):**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més R dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### **CONJUNTS NIVELL B**

#### **a) Prebenjamí B - Mans lliures**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim **6**. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**



Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure “**C**” MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim **4 elements** de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 3 col·laboracions amb risc corporal. C** CR,CRR

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **oberta**.

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **oberta**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat

La duració de la música de l'exercici serà de 1:45 a 2:00 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### a.1.) Penalitzacions

##### Dificultat BD:

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb “tour lent” (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

##### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de 3 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

a.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

a.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## b) Benjamí B - Mans lliures

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal. C** <sup>CR,CRR</sup>

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Oberta**.

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Oberta**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:00 a 2:15 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

### b.1.) Penalitzacions:

#### Dificultat BD:

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

**Dificultat AD:**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha més de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

b.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

b.3.) **Nota d'execució:** La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**c) Aleví B - Mans lliures**

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 7. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacroba.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Oberta.**

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Oberta.**

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

**c.1.) Penalitzacions:**

**Dificultat BD:**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
3. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.

8. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
9. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

#### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més R dels permesos. 0,30 punts.

c.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

c.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### d) Infantil B - Mans lliures

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 7 En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions. El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (S) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "C" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (O) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (R) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà **Oberta.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **Oberta.**

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### d.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat BD:

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
3. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).

4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
8. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
9. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

#### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

d.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

d.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### e) Cadet B 10

Nomes contaràn 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,10**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor Mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor Màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20 p.**

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### e.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

##### Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### f) Juvenil B 10

Nomes contaràn 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell.  
S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor Mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor Màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (S) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la S). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "CC" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (O) (de peu o al terra), excepte les dificultats del codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell, **MINIM-MÀXIM 1**, Valor 0,20 p.

Màxim 1 R (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (BD) serà **Obert**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (AD) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

### **e.1.) Penalitzacions:**

#### **Dificultat corporal (BD):**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (S). 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'Ona (O): 0,30 punts.
8. Més S dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

**Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.**

**Dificultat d'aparell (AD):**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més R dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**CONJUNTS NIVELL A**

**a) Prebenjamí - Mans lliures**

Contaran mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,30. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal. C** CR,CRR

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Obert**.

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:45 a 2:00 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

**a.1.) Penalitzacions:**

**Dificultat BD:**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).



6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

#### Dificultat AD:

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha més de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

a.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

a.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### b) Benjami A- Mans lliures

Es contarán mínim 3 dificultats corporals i màxim 7. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,30. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 6 col·laboracions amb risc corporal. C** <sup>CR,CRR</sup>

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Obert**.

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:00 a 2:15 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

**b.1.) Penalitzacions:**

**Dificultat BD:**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
3. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona (O)**: 0,30 punts.
7. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
8. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
9. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

**Dificultat AD:**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de **6** col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

**b.2.) Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

**b.3.) Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**c) Aleví A 5 ○**

Contaran Màxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **VO** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor Mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor Màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del Codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MINIM-MÀXIM 1 Valor 0,20**.

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### c.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

- 1 Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

##### Dificultat d'aparell (AD):

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

c.2.) Execució: S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

c.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**d) Infantil A 5 ○**

Contaran Màxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del Codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MINIM-MÀXIM 1 Valor 0,20**.

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

**d.1.) Penalitzacions:**

**Dificultat corporal (BD):**

- 1 Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).

6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza

**Dificultat d'aparell (AD):**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

d.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

d.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**e) Cadet A 10** 

Contaran Màxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del Codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MINIM-MÀXIM 1 Valor 0,20 per cada.**

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

**e.1.) Penalitzacions:**

**Dificultat corporal (BD):**

- 1 Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza

**Dificultat d'aparell (AD):**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

**e.2.) Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

**e.3.) Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**f) JUVENIL A 10** 

Contaran Màxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,30**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **IO** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del Codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell, **MINIM-MÀXIM 1 Valor 0,20**.

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de 2:15 a 2:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

#### e.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza

**Dificultat d'aparell (AD):**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

**DUETS, TRIOS, QUARTETS**

**a) Prebenjamí MLL**

Contaran mínim 3 dificultats corporals i màxim 4. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobaia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 3 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 3 col·laboracions amb risc corporal. C**

CR,CRR

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Obert.**

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Obert.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

**a.1.) Penalitzacions**

**BD**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).



5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha absència de 1 **Combinació de Passos de Dansa(S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona(O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

#### **AD**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 3 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de **3** col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

a.2.) Execució: S'avaluarà Faltes artístiques + Faltes tècniques.

a.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

#### **b) Benjamí MLL**

Contaran mínim 3 dificultats corporals i màxim 5. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal. C<sup>CR,CRR</sup>**

El valor de la nota final de Dificultat (BD)serà **Obert.**

El valor de la nota final de Dificultat (AD)serà **Obert.**

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

## **PENALITZACIONS**

### **BD**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa(S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona(O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

### **AD**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

**EXECUCIÓ** S' aplicarà el Codi FIG (Faltes artístiques + Faltes tècniques).

**NOTA DE EXECUCIÓ** La nota de execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

b.2.) **Execució:** S'avaluarà Faltes artístiques + Faltes tècniques.

b.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### **c) Aleví MLL**

Contaran Mínimo 3 dificultats corporals i màxim 6. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1, màxim 2 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie. Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats del Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**



MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

**Es podrà realitzar com a màxim 5 col·laboracions amb risc corporal. C<sup>CR,CRR</sup>**

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Obert.**

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Obert.**

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de **1:45 – 2:00** minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

## **PENALITZACIONS**

### **BD**

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa(S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'**Ona(O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (no penalitza).

### **AD**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Si a l'exercici hi ha mes de **5** col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

c.2.) **Execució:** S'avaluarà Faltes artístiques + Faltes tècniques.

c.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.



#### d) Infantil

Contaran mínim 3 dificultats corporals i màxim 7. En l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal (mínim 1 de cada grup corporal). Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de 0,10. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent.**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. Si poden incloure "**C**" MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte les dificultats de Codi, **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

MÀXIM 1 sèrie de 2 elements de rotació (**R**) combinats de forma directa. No es permet dur a terme sèrie de dos rotacions amb eix vertical, p.ex. dos deboulés o de 2 passades pel terra. **Valor 0,20.**

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de Dificultat (BD) serà **Obert.**

El valor de la nota final de Dificultat (AD) serà **Obert.**

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de **1:45 – 2:00** minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

## PENALITZACIONS

### BD

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.
3. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0,30 de penalització (i seran anul·lades).
4. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
5. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa(S)**. 0,30 punts.
6. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona(O)**: 0,30 punts.
7. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
- 8 Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
9. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es vàlida (no penalitza).

## AD

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

d.2.) Execució: S'avaluarà Faltes artístiques + Faltes tècniques.

d.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

## e) CADET 2/3/4

Contaran Màxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,10**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: No es obligatori la representació de cada grup.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **IO** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobacia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor Mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor Màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**). i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del Codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **IO** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tingui reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de **1:45 – 2:00** minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

## PENALITZACIONS

### BD

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa(S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona(O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

### AD

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

e.2.) Execució: S'avaluarà Faltes artístiques + Faltes tècniques.

e.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

### f) JUVENIL 2/3/4

Contaran Màxim 7 dificultats: 3 BD i 3 ED, l'altra dificultat potser corporal o d'intercanvi, a escollir.

Mínim 3 dificultats corporals. A l'exercici han d'estar presents les dificultats de cada Grup Corporal, Salts, Equilibris i Rotacions.

El valor màxim de les dificultats corporals serà de **0,10**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: No es obligatori la representació de cada grup.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **IO** altres grups tècnics de l'aparell.

S'avalua únicament la dificultat aïllada, no s'avalua la dificultat enllaçada amb ona o preacrobàcia.

Mínim 3 dificultats d'intercanvi.

El valor Mínim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,20.

El valor Màxim de les dificultats d'intercanvi serà de 0,40.

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament 2 sèries de passos de Dansa (**S**). i màxim 3, Obligatori realitzar un element d'aparell del G.F. (si falta s'anul·la la **S**). Valor únic per a la sèrie 0,30. Si poden incloure “**CC**” MÀXIM 2 per cada sèrie Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte les dificultats del Codi, coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM-MÀXIM 1, Valor 0,20.**

Màxim 1 **R** (no s'avalua els elements fora de norma) igual que FIG JUNIOR, però a més la possibilitat d'utilitzar R1: UNA ROTACIÓ, AMB VALOR 0,10. PERMÉS INCREMENTAR VALOR AMB CRITERIS DER Codi FIG (en R1, no existeix canvi d'eix o de nivell).

Cada exercici tindrà com a mínim 4 elements de col·laboració entre les gimnastes amb i sense rotació del cos.

El valor de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **Obert**.

El valor de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **Obert**.

El conjunt estarà integrat per 5 gimnastes, en cas que es tinguin reserves, hauran d'estar inscrites al conjunt pertinent amb anterioritat.

La duració de la música de l'exercici serà de **1:45 – 2:00** minuts i podrà ser cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu o no adequat a l'edat de les gimnastes, sense juxtaposició discontinua de fragments, no es permet música amb caràcter no propi de la gimnasta.

## PENALITZACIONS

### BD

1. Si l'exercici, conté menys d' 1 Dificultat de cada grup corporal. (Penalització per cada grup corporal que falti) 0,30 punts.
2. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
3. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
4. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
5. Dificultat amb “tour lent” (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
6. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa(S)**. 0,30 punts.
7. Si a l'exercici hi ha absència d' **Ona(O)**: 0,30 punts.
8. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
9. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.
10. Dificultat de cada grup Corporal no executada simultàniament (o en ràpida successió, no en subgrups).

Si la BD se repeteix o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idèntica durant la BD, la Dificultat repetida no es valida i NO penalitza.

### AD

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

f.2.) Execució: S'avaluarà Faltes artístiques + Faltes tècniques.

f.3.) Nota d'execució: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.

# **ANNEX II:**

# **APARELLS**

# **RÍTMICA**





**CATEGORIES CURS 2019-2020**


<b>PREBENJAMÍ</b>	Cicle inicial d'educació primària	1r i 2n de Primària	Nascuts/des <b>2012 - 2013</b>
<b>BENJAMÍ</b>	Cicle mitjà d'educació primària	3r i 4rt de Primària	Nascuts/des <b>2010 - 2011</b>
<b>ALEVÍ</b>	Cicle superior d'educació primària	5é i 6é de Primària	Nascuts/des <b>2008 - 2009</b>
<b>INFANTIL</b>	Primer cicle d'educació secundària obligatòria	1r i 2n ESO	Nascuts/des <b>2006 - 2007</b>
<b>CADET</b>	Segon cicle d'educació secundària obligatòria	3r i 4rt ESO	Nascuts/des <b>2004 - 2005</b>
<b>JUVENIL</b>	Educació secundària post obligatòria	Educació Post-obligatòria	Nascuts/des <b>2002 - 2003</b>

## APARELLS GIMNÀSTICA RÍTMICA






### INDIVIDUAL C

	2019-2020
<b>PREBENJAMI</b>	Mans Lliures
<b>BENJAMI</b>	Mans Lliures
<b>ALEVI</b>	Mans Lliures
<b>INFANTIL</b>	Mans Lliures
<b>CADET</b>	
<b>JUVENIL</b>	






### INDIVIDUAL B

	2019-2020
<b>PREBENJAMI</b>	Mans Lliures
<b>BENJAMI</b>	Mans Lliures
<b>ALEVI</b>	Mans Lliures
<b>INFANTIL</b>	Mans Lliures
<b>CADET</b>	
<b>JUVENIL</b>	

## INDIVIDUAL A

	2019-2020
<b>PREBENJAMI</b>	Mans Lliures
<b>BENJAMI</b>	
<b>ALEVI</b>	
<b>INFANTIL</b>	
<b>CADET</b>	
<b>JUVENIL</b>	

## INDIVIDUAL NIVELL OBERT 2019-2020 programa Copa V

Categoria	Aparell	Anys
<b>Benjamí</b>	M.LL 	Nascuts/des <b>2010 - 2011</b>
<b>Aleví</b>	CORDA 	Nascuts/des <b>2008 - 2009</b>
<b>Infantil</b>	PILOTA 	Nascuts/des <b>2006 - 2007</b>
<b>Cadet</b>	CORDA 	Nascuts/des <b>2004 - 2005</b>
<b>Juvenil</b>	CINTA 	Nascuts/des <b>2002 - 2003</b>







**CONJUNTS C**

	2019-2020
<b>PREBENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>BENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>ALEVI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>INFANTIL</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>CADET</b>	10 
<b>JUVENIL</b>	10 






**CONJUNTS B**

	2019-2020
<b>PREBENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>BENJAMI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>ALEVI</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>INFANTIL</b>	M.LL <input type="checkbox"/>
<b>CADET</b>	10 
<b>JUVENIL</b>	10 

**CONJUNTS A**


	2019-2020
<b>PREBENJAMI</b>	MLL 
<b>BENJAMI</b>	MLL 
<b>ALEVI</b>	5 
<b>INFANTIL</b>	5 
<b>CADET</b>	10 
<b>JUVENIL</b>	10 


**CONJUNTS NIVELL OBERT 2019-2020**

Categoria	Aparell	Anys
<b>Benjamí</b>	5 MLL 	Nascuts/des <b>2010 - 2011</b>
<b>Aleví</b>	5 	Nascuts/des <b>2008 - 2009</b>
<b>Infantil</b>	5 	Nascuts/des <b>2006 - 2007</b>
<b>Cadet</b>	5 	Nascuts/des <b>2004 - 2005</b>
<b>Juvenil</b>	5 	Nascuts/des <b>2002 - 2003</b>

**DUETS TRIOS I QUARTETS**


<b>Categoria</b>	<b>2019-2020</b>
<b>Prebenjami</b>	Mans Lliures
<b>Benjamí</b>	Mans Lliures
<b>Aleví</b>	Mans Lliures
<b>Infantil</b>	Mans Lliures
<b>Cadet</b>	2/3/4 
<b>Juvenil</b>	2/3/4 

NIVELL C - INDIVIDUAL MANS LLIURES / MACES (CADET- JUVENIL) 2019 - 2020							
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET / JUVENIL 	PENALITZACIÓ	
MUSICA	<b>1:00 - 1: 15</b>	<b>1:15 - 1: 30</b>					
	<b>DIFICULTAD</b>						
Valor màxim	<b>1.70</b>	<b>2.30</b>	<b>2.40</b>	<b>2.40</b>	<b>OBERT (BD: 1,70)</b>	0.30 per menys de 3 0.30 per mes BD de les permeses amb valor superior a 0.10	
	Mín - Máj 4	Mín - Máj 5	Mín - Máj 6	Mín - Máj 6	Mín - Máj 6		
Dificultats Corporals (BD) <b>VALOR: 0.10</b>	Mín. 1 de cada grup corporal, maxím segons Normativa BD: Taula dificultats corporals UCEC 2019-2020					0.30 p/c un que falti	
Pasos de Dança (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisits còdi FIG					0.30 per mes o menys dels exigits	
Ones totals del cos	<b>MINIM-MAXIM 1 / Valor: 0,20</b>					0,30: per absència de Ona	
Elem. Dinàmics Rotació ®	Mín.1-Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació (Valor 0.20) <b>(Segons la categoria)</b>				Màxim 2 R	Més R dels permesos. 0,30 punts Si hi ha absència de R.: 0,30 p. (M.LL-)	
Dificultats Aparell (AD)	<b>Segons Normativa (Valor 0,20-0,30- 0,40) CADET / JUVENIL</b>				Il.limitades de valor 0,20 /0,30		
Elements Prohibits	Veure taula adjunta					-0.30 p/c	
	<b>EJECUCIÓ</b>						
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>						
	<b>NOTA FINAL</b>						
Nota máx. posible	<b>11.70</b>	<b>12.30</b>	<b>12.40</b>	<b>12.40</b>	<b>OBERTA</b>		
	Bonificació UCEC 4,00 punts						

NIVELL B - INDIVIDUAL MANS LLIURES / MACES (CADET- JUVENIL) 2019 - 2020						
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET / JUVENIL 	PENALITZACIÓ
MUSICA	<b>1:00 - 1: 15</b>	<b>1:15 - 1: 30</b>				
Valor màxim	<b>DIFICULTAT</b>					0.30 per menys de 3
	<b>1.70</b>	<b>2.30</b>	<b>2.40</b>	<b>2.40</b>	<b>OBERT (BD: 1,60)</b>	0.30 per mes BD de les permeses amb valor superior a 0.10
	Mín 3 - Máj 4	Mín 3 - Máj 5	Mín 3 - Máj 6	Mín 3 - Máj 6	Mín 3 - Máj 5	
Dificultats Corporals (BD) <b>VALOR: 0.10</b>	Mín. 1 de cada grup corporal, maxím segons Normativa BD Códí FIG en vigor y Taula dificultats corporals adicionales UCEC 2019-2020					0.30 p/c un que falti
Pasos de Dança (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisites códí FIG					0.30 per mes o menys dels exigits
Ones totals del cos	<b>MINIM-MAXIM 1 / Valor: 0,20</b>					0,30: per absència de Ona
Elem. Dinámics Rotació <sup>®</sup>	Mín.1-Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació (Valor 0.20) <b>(Segons la categoria)</b>				Màxim 2 <b>R</b>	Més <b>R</b> dels permesos. 0,30 punts Si hi ha absència de <b>R.</b> : 0,30 p. (M.LL-)
Dificultats Aparell (AD)	<b>Segons Normativa (Valor 0,20-0,30- 0,40) CADET / JUVENIL</b>				Il.limitades de valor 0,20 /0,30	
Elements Prohibits	Veure taula adjunta					-0.30 p/c
<b>EJECUCIÓ</b>						
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>					
<b>NOTA FINAL</b>						
Nota máx. posible	<b>11.70</b>	<b>12.30</b>	<b>12.40</b>	<b>12.40</b>	<b>OBERTA</b>	
Bonificació UCEC 4,00 punts						



NIVELL A- INDIVIDUAL MANS LLIURES / APARELL 2019 - 2020						
CATEGORIA	PREBENJAMÍ M.LL.	BENJAMÍ ○	ALEVÍ ○	INFANTIL ○	CADET / JUVENIL 🏸	PENALITZACIÓ
MUSICA	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30				
Valor máxim	<b>DIFICULTAD</b>					0.30 per menys de 3
	2.50	OBERT (BD:2,60)	OBERT	OBERT	OBERT	0.30 per mes BD de les permeses amb valor superior a 0.10 (Preb- benj.)
	Mín 3 - Máx 4	Mín 3 - Máx 5	Mín 3 - Máx 6	Mín 3 - Máx 7	Mín 3 - Máx 7	
Dificultats Corporals (BD)	Mín. 1 de cada grup corporal, maxím segons Normativa BD Codi FIG en vigor y Taula dificultats corporals adicionales UCEC 2019-2020					0.30 p/c un que falti
Pasos de Dança (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisites codi FIG					0.30 per mes o menys dels exigits
Ones totals del cos	MINIM-MAXIM 1 / Valor: 0,20					0,30: per absència de Ona
Elem. Dinámics Rotació ®	Màxim 1 o 2 sèries de 2 elements de rotació, SEGONS CATEGORIA (Valor 0.20)					Més R dels permesos. 0,30 punts
Dificultats Aparell (AD)	Segons Normativa (Valor 0,20-0,30-0.40)				Il.limitades de valor 0,20 /0,30/0.40	
Elements Prohibits	Veure taula adjunta					-0.30 p/c
<b>EJECUCIÓ</b>						
Valor máxim	<b>10.00 punts</b>					
<b>NOTA FINAL</b>						
Nota máxim. posible	12.50	OBERTA	OBERTA	OBERTA	OBERTA	
	Bonificació UCEC 4,00 punts					

NIVELL C - CONJUNT MANS LLIURES / 10 MACES (CADET- JUVENIL) 2019 - 2020						
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET / JUVENIL 10 	PENALITZACIÓ
MUSICA	1:45 - 2:00	2:00 - 2:15	2:15 - 2:30			
Valor màxim	<b>DIFICULTAD</b>					0.30 per menys de 3
	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	
	Mín 3 - <b>Máx 4</b>	Mín 3 - <b>Máx 5</b>	Mín 3 - <b>Máx 6</b>	Mín 3 - <b>Máx 6</b>	<b>Máx 7</b> / 3 o 4 BD-3 o 4 ED	
Dificultats Corporals (BD) <b>VALOR: 0.10</b>	Mín. 1 de cada grup corporal, maxims segons Normativa BD : Taula dificultats corporals <b>UCEC</b> 2019-2020					0.30 p/c un que falti
Dificultats Intercanvi (ED)					3 o 4 Intercanvis Minim 3	0.30:menys d' 3 Dificultats d'intercanvi/ 0.30:mes de 4 Dificultats d'intercanvi/
Pasos de Dança (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisits còdi FIG					0.30 per mes o menys dels exigits
Ones totals del cos	<b>MINIM-MAXIM 1 / Valor: 0,20</b>					0,30: per absència d' Ona
<b>AD</b> Elem. Dinàmics Rotació ®	Màxim 1 sèrie de 2 elements de rotació (Valor 0.20)					Més <b>R</b> dels permesos. 0,30 punts Si hi ha absència de <b>R.</b> : 0,30 p. (M.LL-)
Col·laboracions	Segons Normativa i Categoria					Menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts Més col·laboracions de risc.: 0,30 punts
Elements Prohibits	Veure taula adjunta					-0.30 p/c
<b>EJECUCIÓ</b>						
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>					
<b>NOTA FINAL</b>						
Nota màx. possible	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	
Bonificació UCEC 4,00 punts						

NIVELL B - CONJUNT MANS LLIURES / 10 MACES (CADET- JUVENIL) 2019 - 2020						
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET / JUVENIL 10	PENALITZACIÓ
MUSICA	1:45 - 2:00	2:00 - 2:15	2:15 - 2:30			
Valor màxim	<b>DIFICULTAD</b>					0.30 per menys de 3
	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	
	Mín 3 - <b>Máx 6</b>	Mín 3 - <b>Máx 6</b>	Mín 3 - <b>Máx 7</b>	Mín 3 - <b>Máx 7</b>	Máx 7/ 3 o 4 BD-3 o 4 ED	
Dificultats Corporals (BD) <b>VALOR: 0.10</b>	Mín. 1 de cada grup corporal, maxims segons Normativa BD Codi FIG en vigor y Taula dificultats corporals addicionals <b>UCEC</b> 2019-2020					0.30 p/c un que falti
Dificultats Intercanvi (ED)					3 o 4 Intercanvis Minim 3	0.30:menys d' 3 Dificultats d'intercanvi/ 0.30:mes de 4 Dificultats d'intercanvi/
Pasos de Dança (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisits codi FIG					0.30 per mes o menys dels exigits
Ones totals del cos	<b>MINIM-MAXIM 1 / Valor: 0,20</b>					0,30: per absència de Ona
Elem. Dinàmics Rotació <sup>®</sup>	Màxim 1 sèrie de 2 elements de rotació (Valor 0.20)					Més <b>R</b> dels permesos. 0,30 punts Si hi ha absència de <b>R.</b> : 0,30 p. (M.LL-)
Col·laboracions	Segons Normativa i Categoria					Menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts Mes col·laboracions de risc.: 0,30 punts
Elements Prohibits	Veure taula adjunta					-0.30 p/c
<b>EJECUCIÓ</b>						
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>					
<b>NOTA FINAL</b>						
Nota máx. posible	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	
	Bonificació UCEC 4,00 punts					

NIVELL A - CONJUNT MANS LLIURES / APARELLS 2019 - 2020						
CATEGORIA	PREBENJAMÍ M.LL.	BENJAMÍ M.LL.	ALEVÍ 5 ○	INFANTIL 5 ○	CADET / JUVENIL 10 ♣	PENALITZACIÓ
MUSICA	1:45 - 2:00	2:00-2:15	2:15 - 2:30			
Valor màxim	<b>DIFICULTAD</b>					0.30 per menys de 3
	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	
	Mín 3 - <b>Máx 6</b>	Mín 3 - Máx 5	Máxim 7 dif./ 3 o 4 BD-3 o 4 ED			
Dificultats Corporals (BD)	Mín. 1 de cada grup corporal, maxims segons Normativa BD Codi FIG en vigor y Taula dificultats corporals adicionales <b>UCEC</b> 2019-2020					0.30 p/c un que falti
Dificultats Intercanvi (ED)			3 o 4 Intercanvis Minim 3			0.30:menys d' 3 Dificultats d'intercanvi/ 0.30:mes de 4 Dificultats d'intercanvi/
Pasos de Dança (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisits codi FIG					0.30 per mes o menys dels exigits
Ones totals del cos	<b>MINIM-MAXIM 1 / Valor: 0,20</b>					0,30: per absència de Ona
Elem. Dinàmics Rotació ®	Màxim 1 sèrie de 2 elements de rotació (Valor 0.20)					Més <b>R</b> dels permesos. 0,30 punts Si hi ha absència de <b>R.</b> : 0,30 p. (M.LL)
Col·laboracions	Segons Normativa i Categoria					Menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts Més col·laboracions de risc.: 0,30 punts
Elements Prohibits	Veure taula adjunta					-0.30 p/c
<b>EJECUCIÓ</b>						
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>					
<b>NOTA FINAL</b>						
Nota máx. posible	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	<b>OBERTA</b>	
Bonificació UCEC 4,00 punts						

D/T/Q - MANS LLIURES / MACES (CADET- JUVENIL) 2019 - 2020							
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET 2/3/4	JUVENIL 2/3/4	PENALITZACIÓ
MÚSICA	1:15 – 1:30	1:15 – 1:30	1:45 – 2:00	1:45 – 2:00	1:45 – 2:00	1:45 – 2:00	
Valor màxim	<b>DIFICULTAT</b>						0.30 per menys de 3
	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	<b>OBERT</b>	
	Mín 3 - Màx 4	Mín 3 - Màx 5	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 7	Màx 7/ 3 o 4 BD-3 o 4 ED	Màx 7/ 3 o 4 BD-3 o 4 ED	
Dificultats Corporals (BD)	Mín. 1 de cada grup corporal, màxim segons Normativa						0.30 p/c un que falti
VALOR: 0.10	BD Codi FIG en vigor i Taula dificultats corporals addicionals UCEC 2018-2019						
Dificultats					3 o 4 Intercanvis		0.30:menys d' 3 Dificultats d'intercanvi/ 0.30:més de 4 Dificultats d'intercanvi/
Intercanvi (ED)					Mínim 3		
Passos de Dansa (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisits codi FIG						0.30 per més o menys dels exigits
Ones totals del cos	Segons Normativa (Valor 0.20)						0,30: per absència d'Ona
Elem. Dinàmics Rotació ®	Màxim 1 sèrie de 2 elements de rotació (Valor 0.20)						Més R dels permesos. 0,30 punts
							Si hi ha absència de R.: 0,30 p. (M.LL-)
Col·laboracions	Segons Normativa i Categoria						menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts
							Més col·laboracions de risc.: 0,30 punts
Elements Prohibits	Veure taula adjunta						-0.30 p/c
<b>EXECUCIÓ</b>							
Valor màxim	10.00 punts						
<b>NOTA FINAL</b>							
Nota màx. possible	OBERT	OBERT	OBERT	OBERT	OBERT	OBERT	
Bonificació UCEC 4,00 punts							