

**JOCS ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA**  
**CURS 2009-2010**  
**ANNEX 1**  
**GIMNÀSTICA RÍTMICA INDIVIDUAL**

1.- Aparells

A) Aparells a utilitzar en funció de les categories:

Categoria	Aparell del nivell A	Aparell del nivell B
Benjamí	Mans Lliures	Mans Lliures
Aleví	Corda	Mans Lliures
Infantil	Maces	Mans Lliures
Cadet - Juvenil	Pilota	Mans Lliures

B) Característiques dels aparells

Aparell	Característiques
Corda	Longitud a proporció de la gimnasta i els extrems <b>amb o sense nus</b>
Maces	Longitud de 400 a 500 mm Pes aproximat 150 gr
Pilota	- Diàmetre mínim: 16 cm. - Pes aproximat: 350 grams.

2.- Durada dels exercicis

Per a totes les categories la durada dels exercicis serà obligatòriament entre 1'15" i 1'30".

3.- Música

S'utilitzarà el suport CD ja que garanteix una major qualitat i és més fiable.

Cada participant haurà de portar la seva pròpia gravació, és a dir, que no es podran compartir els CD's entre els participants d'una mateixa entitat. Cadascú haurà de dur el seu.

La música haurà d'estar ja tallada i a la velocitat adequada. La caràtula del suport anirà identificada amb el nom de l'esportista, la categoria i l'entitat.

És obligatori col·locar el carnet d'esportista a la caràtula del CD.

4.- Puntuació

(Dificultat + Artístic) / 2 + Execució

## 5.-Exigències tècniques dels exercicis, puntuació i penalitzacions

**CATEGORIA BENJAMÍ  
NIVELL A  
(MANS LLIURES)**

### DIFICULTAT

#### 1. Generalitats

##### 1.1. Número i valor màxim de Dificultat

**NIVELL DE DIFICULTAT**

**8 A = 0.80 punts**

1.2. Per als exercicis de Mans Lliures els quatre grups corporals han d'estar representats ( 1 dificultat mínim de cada grup). Les altres dificultats, a escollir entre la resta de grups, sense que existeixi entre ells més de dues dificultats de diferència.

1.3. Les següents dificultats no estan permeses:

- les dificultats amb tour lent sobre genolls
- les dificultats de gir sobre genolls
- les dificultats definides com a exunitàries pel codi
- dificultats d'un valor superior al permès

2. Valor de les dificultats

- Dificultat A = 0.10
- Es permet la utilització de les dificultats específiques de JEEC.

3. Nota de Dificultat

La nota de Dificultat per a la categoria benjamí serà entre 0.00 i 0.80 punts.

4. Penalitzacions de Dificultat

Penalització	
0.50	Per manca d'una dificultat d'algun dels grups
0.50	Si la fitxa presenta més dificultats de les permeses
0.50	Per cada dificultat no autoritzada
0.50	Per cada dificultat que excedeixi del valor permès
0.50	Per desequilibri en el repartiment de les dificultats dels diferents grups corporals
0.20	Fitxa incorrecta – símbols incorrectes, valors incorrectes, ordre incorrecte...

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG 2005 - 2008.

## ARTÍSTIC

### 1. Nota d'Artístic

L'Artístic tindrà un valor màxim de 6.00 punts repartits de la següent manera:

Exercicis de Mans Lliures			
Música	1.00 punt		
Coreografia	5.00 punts	Composició Base	4.00 punts
		C.A.P.	1.00 punt
<b>TOTAL</b>	<b>6.00 PUNTS</b>		

Els 1.00 punts de les CAP corresponen únicament a l'apartat d'Originalitat. Les originalitats en Mans Lliures poden ser bonificades segons el criteri de cada jutgessa, amb els valors següents:

- 0.10 per cada element corporal original
- 0.10 per cada enllaç de moviments original
- 0.10 per coreografia original, amb una adaptació a la música extraordinària (JUTGE ARTÍSTIC - NO POSAR-HO A LA FITXA)
- 0.10 per interpretació extraordinària (expressió corporal extraordinària) (JUTGE ARTÍSTIC - NO POSAR-HO A LA FITXA)

La coreografia original i la interpretació extraordinària seran valorats i afegits per la jutgessa, en l'espai corresponent a la fitxa d'Artístic. El valor d'aquests dos aspectes serà sumat al total de les CAP sense que el valor final excedeixi de 1.00 punts.

### 2. Elements preacrobàtics

- Un màxim de 3 elements preacrobàtics aïllats i diferents a escollir.

### 3. Penalitzacions

**0.20 punts** de penalització en cas de no respectar alguna de les normes d'anotació dels exercicis.

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG

## EXECUCIÓ

S'aplicarà el codi FIG 2005 – 2008.

La nota d'execució serà de 0.00 a 10.00 punts. Les jutgesses donaran el total de les penalitzacions de l'exercici.

**CATEGORIA ALEVÍ**  
**NIVELL A (CORDA)**  
**NIVELL B (MANS LLIURES)**

**DIFICULTAT**

**1. Generalitats**

**1.1. Número i valor màxim de Dificultat**

NIVELL A	NIVELL B
8 A o B (4 dificultats B màxim) = 1.20 punts	8A = 0.80 punts

1.2. Per als exercicis de Mans Lliures els quatre grups corporals han d'estar representats (1 dificultat mínim de cada grup). Les altres dificultats, a escollir entre la resta de grups, sense que existeixi entre ells més de dues dificultats de diferència.

1.3. Per als exercicis de corda caldrà tenir obligatòriament un mínim de 4 dificultats del grup corporal obligatori i un màxim de 2 dificultats de cada grup corporal no obligatori.

1.4. Les següents dificultats no estan permeses:

- les dificultats amb tour lent sobre genolls
- les dificultats de gir sobre genolls
- les dificultats definides com exunitàries pel codi

**Nota:**

les dificultats corporals d'Equilibri i de Flexibilitat estàtica han de realitzar-se coordinades amb un moviment tècnic de l'aparell.

**2. Valor de les dificultats**

- Dificultat A = 0.10
- Dificultat B = 0.20
- Es permet la utilització de les dificultats específiques de JEE.

**3. Nota de Dificultat**

La nota de Dificultat per a la categoria aleví A serà entre 0.00 i 1.20 punts i **d'entre 0.00 i 0.80 punts per a la categoria aleví B.**

**4. Penalitzacions de Dificultat exercici de Mans Lliures**

Penalització	
0.50	Per manca d'una dificultat d'alguns dels grups
0.50	Si la fitxa presenta més dificultats de les permeses
0.50	Per cada dificultat no autoritzada
0.50	Per cada dificultat que excedeixi del valor permès
0.50	Per desequilibri en el repartiment de les dificultats dels diferents grups corporals
0.20	Fitxa incorrecta – símbols incorrectes, valors incorrectes, ordre incorrecte...

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG 2005 – 2008.

## 5. Penalitzacions de Dificultat exercici d'aparell

Penalització	
0.50	Si la fitxa té més de dues dificultats del grup corporal no obligatori
0.50	Si la fitxa presenta més dificultats de les permeses
0.50	Per cada dificultat no autoritzada
0.50	Per cada dificultat que excedeixi del valor permès
0.50	Si la fitxa té menys dificultats del GCO de les establertes en la normativa
0.20	Fitxa incorrecta – símbols incorrectes, valors incorrectes, ordre incorrecte...

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG 2005 – 2008.

### ARTÍSTIC

#### Exercici de Mans Lliures

##### 1. Nota d'Artístic

L'Artístic tindrà un valor màxim de 6.00 punts repartits de la següent manera:

Exercicis de Mans Lliures			
Música	1.00 punt		
Coreografia	5.00 punts	Composició Base	4.00 punts
		C.A.P	1.00 punt
<b>TOTAL</b>	<b>6.00 PUNTS</b>		

Els 1.00 punts de les CAP corresponen únicament a l'apartat d'Originalitat. Les originalitats en Mans Lliures poden ser bonificades segons el criteri de cada jutgessa, amb els valors següents:

- 0.10 per cada element corporal original
- 0.10 per cada enllaç de moviments original
- 0.10 per coreografia original, amb una adaptació a la música extraordinària (JUTGE ARTÍSTIC- NO POSAR-HO A LA FITXA)
- 0.10 per interpretació extraordinària (expressió corporal extraordinària) (JUTGE ARTÍSTIC- NO POSAR-HO A LA FITXA)

La coreografia original i la interpretació extraordinària seran valorats i afegits per la jutgessa, en l'espai corresponent a la fitxa d'Artístic. El valor d'aquests dos aspectes serà sumat al total de les CAP sense que el valor final excedeixi de 1.00 punts.

### Exercici d'aparell

L'Artístic tindrà un valor màxim de 6.00 punts repartits de la següent manera:

Exercicis de corda			
Música	1.00 punt		
Coreografia	5.00 punts	Composició Base	3.00 punts
		C.A.P	2.00 punts
<b>TOTAL</b>	<b>5.00 PUNTS</b>		

- ❑ els 2.00 es reparteixen segons el codi FIG, a escollir entre els diferents apartats: Originalitat, Utilització de l'Aparell i Mestratge.
- ❑ els elements originals han d'anotar-se a la fitxa amb el seu símbol corresponent, per tal de ser avaluats per la jutgessa durant la competició.

### 2. Elements preacrobàtics

- ❑ Un màxim de 4 elements preacrobàtics aïllats i diferents a escollir.

### 3. Penalitzacions

**0.20 punts** de penalització en el cas de no respectar alguna de les normes d'anotació dels exercicis.

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG

### EXECUCIÓ

S'aplicarà el codi FIG 2005 – 2008.

La nota d'execució serà de 0.00 a 10.00 punts. Les jutgesses donaran el total de les penalitzacions de l'exercici.

**CATEGORIA INFANTIL  
NIVELL A  
(MACES)**

Dificultat

1. Generalitats

1.1 Número i valor màxim de Dificultat

NIVELL A	NIVELL B
10 A o B = 2 punts	10 A o B (4 dificultats B com a màxim) = 1.40 punts

1.2. Per als exercicis de Mans Lliures els quatre grups corporals han d'estar representats ( 1 dificultat mínim de cada grup). Les altres dificultats a escollir entre la resta de grups, sense que existeixi entre ells més de dues dificultats de diferència.

1.3. Per als exercicis de maces caldrà tenir obligatòriament un mínim de 5 dificultats del grup corporal obligatori i un màxim de 2 dificultats de cada grup corporal no obligatori

1.4. Les següents dificultats no estan permeses:

- les dificultats amb tour lent sobre genolls
- les dificultats de gir sobre genolls
- les dificultats definides com a exunitàries pel codi

Nota:

les dificultats corporals d'Equilibri i de Flexibilitat estàtica han de realitzar-se coordinades amb un moviment tècnic de l'aparell.

2. Valor de les dificultats

- Dificultat A = 0.10
- Dificultat B = 0.20
- Es permet la utilització de les dificultats específiques de JEE

3. Nota de Dificultat

La nota de Dificultat per a la categoria infantil A serà entre 0.00 i 2.00 punts i d'entre 0.00 i 1.40 punts per a la infantil B.

4. Penalitzacions de Dificultat

Penalització	
0.50	Si la fitxa té més de dues dificultats del grup corporal no obligatori
0.50	Si la fitxa presenta més dificultats de les permeses
0.50	Per cada dificultat no autoritzada
0.50	Per cada dificultat que excedeixi del valor permès
0.50	Per manca d'una dificultat d'algun dels grups corporals
0.50	Per desequilibri en el repartiment de les dificultats dels diferents grups corporals
0.20	Fitxa incorrecta – símbols incorrectes, valors incorrectes, ordre incorrecte...

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG 2005 – 2008.

## ARTÍSTIC

### 1. Nota d'Artístic

#### Exercici de Mans Lliures

L'Artístic tindrà un valor màxim de 6.00 punts repartits de la següent manera:

Exercicis de Mans Lliures			
Música	1.00 punt		
Coreografia	5.00 punts	Composició Base	4.00 punts
		C.A.P	1.00 punt
<b>TOTAL</b>	<b>6.00 PUNTS</b>		

Els 1.00 punts de CAP corresponen únicament a l'apartat d'Originalitat. Les originalitats en Mans Lliures poden ser bonificades segons el criteri de cada jutgessa, amb els valors següents:

- 0.10 per cada element corporal original
- 0.10 per cada enllaç de moviments original
- 0.10 per coreografia original, amb una adaptació a la música extraordinària (JUTGE ARTÍSTIC - NO POSAR-HO A LA FITXA)
- 0.10 per interpretació extraordinària (expressió corporal extraordinària) (JUTGE ARTÍSTIC - NO POSAR-HO A LA FITXA)

La coreografia original i la interpretació extraordinària seran valorats i afegits per la jutgessa en l'espai corresponent a la fitxa d'Artístic. El valor d'aquests dos aspectes serà sumat al total de les CAP sense que el valor final excedeixi de 1.00 punts.

#### Exercici d'aparell

L'Artístic tindrà un valor màxim de 7.00 punts repartits de la següent manera:

Exercicis de maces			
Música	1.00 punt		
Coreografia	6.00 punts	Composició Base	3.00 punts
		C.A.P	3.00 punt
<b>TOTAL</b>	<b>6.00 PUNTS</b>		

- Els 3.00 punts de les CAP es reparteixen segons el codi FIG, a escollir entre els diferents apartats: Originalitat, Utilització de l'Aparell i Mestratge.
- Els elements originals han d'anotar-se a la fitxa d'Artístic amb el seu símbol corresponent per tal de ser avaluats per la jutgessa durant la competició.

### 2. Elements preacrobàtics

- Un màxim de 5 elements diferents aïllats o en sèrie (segons codi FIG).

### 3. Penalitzacions

**0.20 punts** de penalització en cas de no respectar alguna de les normes d'anotació dels exercicis.

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG

Annex 1  
Gimnàstica Rítmica individual. Curs 2009 - 2010  
Pàgina 9 de 19

Data de publicació: 28 de desembre de 2009  
Darrera publicació: 30 de desembre de 2009

### EXECUCIÓ

S'aplicarà el codi FIG 2005 – 2008.

La nota d'execució serà de 0.00 a 10.00 punts. Les jutgesses donaran el total de les penalitzacions de l'exercici.

**CATEGORIA CADET - JUVENIL  
NIVELL A (PILOTA)  
NIVELL B (MANS LLIURES)**

DIFICULTAT

1. Generalitats

1.1 Número i valor màxim de Dificultat

**NIVELL DE DIFICULTAT**

12 A o B = 2.40 punts

1.2. Per als exercicis de Mans Lliures els quatre grups corporals han d'estar representats ( 1 dificultat mínim de cada grup). Les altres dificultats, a escollir entre la resta de grups, sense que existeixi entre ells més de dues dificultats de diferència.

1.3. En els exercicis de pilota, caldrà tenir un mínim de 4 dificultats del grup corporal obligatori i un màxim de 2 dificultats de cada grup corporal no obligatori.

Nota:

les dificultats corporals d'Equilibri i de Flexibilitat estàtica han de realitzar-se coordinades amb un moviment tècnic de l'aparell.

2. Valor de les dificultats

- Dificultat A = 0.10
- Dificultat B = 0.20
- Es permet la utilització de les dificultats específiques de JEEC.

3. Nota de Dificultat

La nota de Dificultat per a la categoria cadet – juvenil A i B serà entre 0.00 i 2.40 punts.

4. Penalitzacions de Dificultat

Penalització	
0.50	Si la fitxa té més de dues dificultats del grup corporal no obligatori
0.50	Si la fitxa presenta més dificultats de les permeses
0.50	Per cada dificultat no autoritzada
0.50	Si la fitxa té menys de 4 dificultats del grup corporal obligatori
0.50	Per cada dificultat que excedeixi del valor permès
0.50	Per manca d'una dificultat d'algun dels grups corporals
0.50	Si la fitxa té menys dificultats del GCO de les establertes en la normativa
0.20	Fitxa incorrecta – símbols incorrectes, valors incorrectes, ordre incorrecte...

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG 2005 – 2008.

## ARTÍSTIC

### 1. Nota d'Artístic

#### Exercici de Mans Lliures

L'Artístic tindrà un valor màxim de 6.00 punts repartits de la següent manera:

Exercicis de Mans Lliures			
Música	1.00 punt		
Coreografia	5.00 punts	Composició Base	4.00 punts
		C.A.P	1.00 punt
<b>TOTAL</b>	<b>6.00 PUNTS</b>		

Els 1.00 punts de les CAP corresponen únicament a l'apartat d'Originalitat. Les originalitats en Mans Lliures poden ser bonificades segons el criteri de cada jutgessa, amb els valors següents:

- ❑ 0.10 per cada element corporal original
- ❑ 0.10 per cada enllaç de moviments original
- ❑ 0.10 per coreografia original, amb una adaptació a la música extraordinària (JUTGE ARTÍSTIC- NO POSAR-HO A LA FITXA)
- ❑ 0.10 per interpretació extraordinària (expressió corporal extraordinària) (JUTGE ARTÍSTIC- NO POSAR-HO A LA FITXA)

La coreografia original i la interpretació extraordinària seran valorats i afegits per la jutgessa en l'espai corresponent a la fitxa d'Artístic. El valor d'aquests dos aspectes serà sumat al total de les CAP sense que el valor final excedeixi de 1.00 punts.

#### Exercici d'aparell

L'Artístic tindrà un valor màxim de 8.00 punts repartits de la següent manera:

Exercicis de pilota			
Música	1.00 punt		
Coreografia	7.00 punts	Composició Base	3.00 punts
		C.A.P	4.00 punt
<b>TOTAL</b>	<b>7.00 PUNTS</b>		

- ❑ Els 4.00 punts de les CAP es reparteixen segons el codi FIG, a escollir entre els diferents apartats: Originalitat, Utilització de l'Aparell i Mestratge.
- ❑ Els elements originals han d'anotar-se a la fitxa d'Artístic amb el seu símbol corresponent per tal de ser avaluats per la jutgessa durant la competició.

### 2. Elements preacrobàtics

- ❑ Un màxim de 5 elements diferents aïllats o en sèrie (segons codi FIG).

### 3. Penalitzacions

**0.20 punts** de penalització en cas de no respectar alguna de les normes d'anotació dels exercicis.

Resta de penalitzacions: les definides en el codi FIG

## EXECUCIÓ

S'aplicarà el codi FIG 2005 – 2008.

La nota d'execució serà de 0.00 a 10.00 punts. Les jutgesses donaran el total de les penalitzacions de l'exercici.

## NOTA EXPLICATIVA

Aquest annex a la norma tècnica serà complementat amb la simbologia específica per a cada un dels elements proposats com a dificultat.

Aquest document té com a objectiu que es pugui començar a treballar en els exercicis d'aquest curs.

El nombre i nivell de les dificultats exigides per a cada una de les competicions, nivells i categories es reflexa en el quadre adjunt.

Els elements corporals proposats en aquesta normativa tenen valor de "Dificultat A", de valor 0,10, i de "Dificultat B", i per tant 0,20 (veure requadres de dificultats específiques).

Totes les dificultats del codi 2008 mantenen el valor amb el que es presenten, en vàries excepcions que ja es veuen reflexades en els requadres de dificultats específiques que s'adjunta a continuació. Aquestes dificultats, únicament, pretenen ampliar les possibilitats en la composició dels diferents exercicis.

### NOTA EXPLICATIVA 1 (DIFICULTATS PARTICULARS)

Aquestes dificultats "particulars" han estat elaborades a partir dels criteris de progressió que determinen l'aprenentatge de les diferents dificultats que han d'assolir les gimnastes dins la seva formació.

\* Les posicions de pasé o cupé obert o tancat no suposen dificultats diferents, però es consideren correctament executades tant en una com en altra posició: per a la seva anotació en la fitxa s'ha de determinar si l'execució és tancada o oberta amb el símbol corresponent a cada una de les dues posicions.

### NOTA EXPLICATIVA 2 (GRUP CORPORAL OBLIGATORI)

El 50% de les dificultats hauran de ser G.C.O., la resta de dificultats no hauran de tenir més de dos elements de diferència d'un grup respecte a l'altre. En exercicis de mans lliures no es té en compte el G.C.O.; el repartiment de les dificultats ha de ser equilibrat.

### NOTA EXPLICATIVA 3 (PASSOS RÍTMICS)

Cada exercici, en totes les categories, ha de tenir un mínim de tres sèries de passos rítmics.

Per la manca de cada una d'aquestes sèries s'aplicarà una penalització de 0,30 en la nota d'Artístic.

Es consideren passos rítmics (sempre que compleixin amb la característica d'adaptar-se perfectament amb la música i d'estar compostos per un mínim de 4 recolzaments diferents):

- Doble pas en totes les direccions possibles
- Pas de vals
- Pas de tango
- Pas creuat
- Pas de polca
- Taló-punta
- Carreretes rítmiques
- Etc...

### LLISTA D'ELEMENTS PREACROBATICS

- Tombarella endavant
- Tombarella endarrere
- Passada per terra
- Roda lateral
- Passada per terra sobre l'esquena amb cames juntes
- Passada per terra sobre l'esquena amb cames obertes
- Gir 360° extesa a terra
- Vols de terra a terra, de terra a de peu o de peu a terra
- Sardines
- Flic-Flac lateral
- Ralenkova
- Vertical pont
- Paloma
- Remuntat
- Inversions lliures

\* Diferents base de recolzament significa preacrobàcia diferent. Per exemple:

- Roda de colzes
- Roda amb una mà
- Tombarella endavant
- Tombarella endarrere

Són considerades preacrobàcies diferents dins d'un mateix exercici.

**QUADRE RECOPIULATORI DE  
DIFICULTATS ESPECÍFIQUES  
SALT**

La simbologia de les dificultats està publicada a la pàgina web de la UCEC ([www.ucec.cat](http://www.ucec.cat)).

VALOR 0,10

Tots aquests elements corporals tenen un valor de 0,10 punts.

Dificultat
Salt vertical amb cames juntes amb rotació de 180°
Salt agrupat
Temps levé dreta i esquerra
Salt galop
Salt en pasé amb rotació de 180°

VALOR 0,20

Tots aquests elements corporals tenen un valor de 0,20 punts.

Dificultat
Salt agrupat amb gir de 180°
* encara que el codi 2008 valori aquest salt com a dificultat A; en el codi vigent pel 2010 la considerarem una dificultat B.

**QUADRE RECOPIULATORI DE  
DIFICULTATS ESPECÍFIQUES  
EQUILIBRI**

La simbologia de les dificultats està publicada a la pàgina web de la UCEC ([www.ucec.cat](http://www.ucec.cat)).

VALOR 0,10

S'han d'executar en relevé i amb un moviment tècnic\* de l'aparell.

Tots aquests elements corporals tenen un valor de 0,10 punts.

Dificultat
Equilibri en cupé obert o tancat
Equilibri en pasé obert o tancat
Equilibri amb obertura de la cama a 45° en totes les posicions

VALOR 0,20

S'han d'executar amb relevé i coordinats amb un moviment tècnic\* de l'aparell.

Tots aquests elements corporals tenen un valor de 0,20 punts.

Dificultat
Equilibri pasé amb flexió de tronc endarrere
Equilibri en cercle amb ajuda d'una o dues mans
Equilibri cosaco

\* Es consideren moviments tècnics tots els moviments amplis i visibles, com per exemple: balanceig del braç, llançament, ampli rebot actiu, recollida d'un llançament i transmissió de l'aparell de manera ampla de braç a braç.

També es considera un moviment tècnic totes les sèries de petits moviments, per exemple: petits cercles, rotacions, tocs de les maces, etc.

També compten com un sol moviment tècnic petits llançaments amb o sense rotació i les seves recollides, per exemple: petits llançaments amb les maces.

Compte com un moviment l'aparell amb equilibri sobre la mà a condició de que el braç a estigui en moviment. Per exemple: balanceig, reversos, etc.

També es consideren enrotllaments, rebots de la corda, rodaments, rotacions, l'escapada de la corda sense la recollida durant l'equilibri.

Compten com a dos moviments tècnics la conducció del braç, l'escapada i la recollida del cap de la corda, l'equilibri inestable de l'aparell sobre una part del cos que no siguin les mans, la rotació lliure de l'aparell sobre la mà o els dits i llargs rodaments lliures sobre el cos, sèrie de rebots actius i els molins de les maces i de la corda.

**QUADRE RECOPIULATORI DE  
DIFICULTATS ESPECÍFIQUES  
GIR**

La simbologia de les dificultats està publicada a la pàgina web de la UCEC ([www.ucec.cat](http://www.ucec.cat)).

VALOR 0,10

Tots aquests elements corporals tenen un valor de 0,10 punts.

Dificultat
Gir de 360° en cupé
Gir de 360° amb obertura de la cama a 45° en totes les posicions
Chainé de 360°
Gir de 360° en pasé

VALOR 0,20

No hi ha cap dificultat específica de gir de dificultat B. Totes les dificultats B de gir es trobaran al codi 2005-2008 FIG.

**QUADRE RECOPIULATORI DE  
DIFICULTATS ESPECÍFIQUES  
FLEXIBILITAT**

La simbologia de les dificultats està publicada a la pàgina web de la UCEC ([www.ucec.cat](http://www.ucec.cat)).

VALOR 0,10

Tots aquests elements corporals tenen un valor de 0,10 punts.

Dificultat
Onda total de cos des de la posició de peu amb cames juntes
Onda total de cos des de la posició d'assegada
Extensió del tronc des de genolls a terra amb cames juntes com a mínim a 90° i es permet arribar en flexió dorsal fins a terra.
Extensió del tronc dempeus i cames juntes com a mínim a 90°.
Sapo amb passada per l'espagat frontal
Caragol fins a la posició d'esfinx amb cames juntes
Espagat en el pla sagital i en el pla frontal
Tour plongé endavant amb recolzament de la mà a terra
*encara que al codi 2008 valori el tour plongé endavant sense recolzament com una dificultat A=0,10; en codi vigent pel 2010 es considerarà una B=0,20. I, per tant, es consideren dificultats diferents (veure requadre dificultats 0,20).

VALOR 0,20

Tots aquests elements corporals tenen un valor de 0,20 punts.

Dificultats
Rotació al voltant de l'eix horitzontal enllaçada a la posició d'extensió de tronc a més de 90° des de genolls a terra i cames juntes.
Rotació al voltant de l'eix horitzontal enllaçada a la posició d'extensió de tronc a més de 90° des de peus plans i cames juntes.
Tour plongé endavant sense recolzament

\* Les dificultats estàtiques de flexibilitat s'han de realitzar amb moviment tècnic de l'aparell.

\* Les rotacions que precedeixen una dificultat de flexibilitats no seran considerades com a un element preacrobàtic.

**FITXA DE DIFICULTAT - ARTÍSTIC  
PER A TOTES LES CATEGORIES**

Les entrenadores han d'omplir la fitxa de Dificultat – Artístic seguint aquests criteris:

EXERCICI DE MANS LLIURES

La fitxa ha de reflectir totes les dificultats corporals executades per la gimnasta, a la columna de Dificultat i els elements corporals o enllaços que vulguin ser valorats com a Originalitat, a la columna d'Artístic amb el seu símbol corresponent.

Les dificultats s'anotaran a la fitxa amb el seu símbol específic (corresponent a cada un dels grups corporals), amb el valor de 0.10 o 0.20 que li correspongui i amb la lletra A o B segons correspon al seu nivell (majúscula) en el costat dret, en l'ordre estricte en el qual cada una d'elles es presenta a l'exercici.

EXERCICI D'APARELL

La fitxa ha de reflectir totes les dificultats corporals executades per la gimnasta, les CAP i els elements corporals o enllaços que vulguin ser valorats com a Originalitat.

Les dificultats s'anotaran a la fitxa, a la columna de Dificultat, amb el seu símbol específic (corresponent a cada un dels grups corporals), amb el valor de 0.10 o 0.20 que li correspongui i amb la lletra A o B segons el seu nivell de dificultat (majúscula) en el costat dret, en l'ordre estricte en el qual cada una d'elles es presenta a l'exercici.

Els elements de l'Artístic (CAP i Originalitat) s'anotaran a la fitxa, a la columna d'Artístic, amb el seu símbol corresponent i el seu valor, utilitzant una sola casella per a cada acció, encara que aquesta es composi de més d'una bonificació, en l'ordre estricte en el qual cada una d'elles es presenta a l'exercici.

Les dificultats executades sense les CAP, deixaran lliure la columna corresponent a l'Artístic.  
Les CAP executades sense dificultat deixaran lliure la columna de la Dificultat.

Les dificultats executades amb les CAP s'anotaran amb el símbol genèric de la Dificultat, el seu valor i la seva lletra (tot a la columna de Dificultat) i el símbol específic de les CAP i el seu valor (tot a la columna de l'Artístic), utilitzant una única fila.

Les dificultats dels grups d'Equilibri i de Flexibilitat que ho requereixin s'han d'executar coordinadament amb UN moviment tècnic de l'aparell.

Nota general

Tots aquells requeriments, exigències, penalitzacions, etc. que no quedin expressament especificats en aquesta normativa, es regiran segons el codi FIG 2005 – 2008..

JOCES ESPORTIUS ESCOLARS DE CATALUNYA

GINNÀSTICA RÍTMICA

PROGRESSIÓ DELS APARELLS

NIVELL "A"

INDIVIDUAL	Curs			
	2006 - 2007	2007 - 2008	2008 - 2009	2009 - 2010
Categoria				
Benjamí	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
Aleví	Pilota	Corda	Pilota	Corda
Infantil	Cèrcol	Maces	Cèrcol	Maces
Cadet - Juvenil	Cinta	Pilota	Cinta	Pilota

CONJUNTS	Curs			
	2006 - 2007	2007 - 2008	2008 - 2009	2009 - 2010
Categoria				
Benjamí	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
Aleví	2 mans lliures	2 mans lliures	2 mans lliures	2 mans lliures
	3 pilotes	3 cordes	3 pilotes	3 cordes
Infantil	5 cèrcols	5 maces	5 cèrcols	5 maces
Cadet - Juvenil	2 cintes	2 pilotes	2 cintes	2 maces
	3 cèrcols	3 cordes	3 cèrcols	3 pilotes