

# 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 2017-2018, 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.
- **Ja no existeixen les fitxes de dificultat**

### 2. Música

- Es podran utilitzar música instrumental o cantada, sempre i quan es respectin les melodies, no tinguin un llenguatge ofensiu, 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 reglamentaria.**
- 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 incorrecte, el/la gimnasta o conjunt 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 o conjunt 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 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 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:
  - Si no s'escolta la música < 15" s'avalua l'exercici amb les seves corresponents faltes artístiques d'execució.
  - Si no s'escolta la música > 15" no s'avalua l'exercici

### 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.

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

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,...

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, pot tenir reserva ni participar la gimnasta que participa com a individual.



#### 4. Vestuari

##### 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.
- L'ús de punteres de gimnàstica és opcional, el mitjons no es poden.
- Es recomana que el pentinat i el maquillatge sigui arreglat i senzill.
- 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

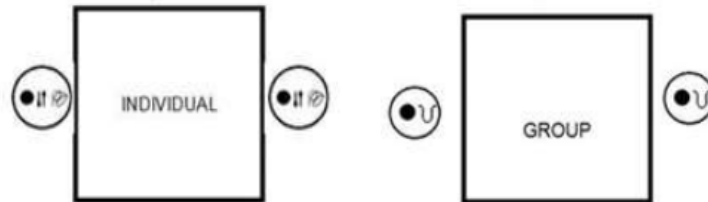
##### 0'50 punts de penalització:

- 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.



- 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 de Puntuació 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.

- **Aparell estàtic:** Els/les entrenadors/es han d'evitar les penalitzacions per aparell estàtic (**seguir les normes del Codi de Puntuació**). Ex: La pilota agafada o recolzada a l'avantbraç esdevindrà falta per aparell estàtic. En les col·laboracions, els estatismes segueixen unes altres normes Codi de Puntuació).

- **Recollida de la pilota amb les dues mans,** la penalització la farà el/la tutor/a de joc d'Execució i no resta valor a cap element de dificultat.

## 8. DIFICULTAT

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

**NOTA:** En els exercicis de mans lliures individual els elements de DER 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: §

No confondre amb la dificultat d'equilibri n° 7  (aquest símbol no es pot utilitzar per aquests elements).

### Requisits:

- Aïllades (**prohibit enllaçar-les a dificultats**).
- **Minim 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 n° 7 d'equilibri i n° 6 de gir,**
- **En el terra o de peu. Pero no de genolls.**

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

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

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

## 11. MAESTRIES

A Individual amb Aparell, es permetran maestries:

- Amb **una BASE i un CRITERI**
- **VALOR = 0,10**
- **Amb una BASE i 2 CRITERIS**
- **Amb 2 BASES i 1 criteri**
- **VALOR = 0,20**
- **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.
- No pot existir **CAP falta d'execució** per a ser validades.

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

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

**Recordatori:** deboulé és dificultat específica UCEC, per tant, sols pot ser utilitzada **2 vegades.**

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

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

### 14. CONJUNTS

#### DIFICULTATS CORPORALS

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 més 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 mitja alçada per valorar-los en D (aparell clarament en vol).

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

NO es pot utilitzar dificultats corporals en intercanvis, **excepte dificultats de valor 0'10 com 1 criteri**

#### CRITERIS D' INTERCANVIS

segons el codi de puntuació 2017.

#### PASSOS DE DANSA **AMB COL-LABORACIONS C O CC DE VALOR 0,10-0,20**

- **Requisit:** Col-laboracions que no interrompen la continuïtat dels S. ( C-CC)
- **VALOR:** 0,30+0,10=0,40. / 0,30+0,20=0,50 i mes....
- 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 DER: **C = 0.10**
- Per cada element de col-laboració amb DER i ajuda: **CR = 0.20 – CR2= 0.30**
- 
- 



- Per cada element de col·laboració amb DER amb pas per sobre, a sota o a través d'una o diverses companys/es o recolzament: **CRR (1 gimnasta realitza el DER) = 0,30 i CRR2 (2 o més) = 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: PASSEDES 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	
<b>C</b>				Col·laboració: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Per les 5 gimnastes</li> <li>▪ En subgrups (parella, trio, 4+1)</li> <li>▪ Possible amb "alçat" d'una o varis/es gimnastes i/o amb recolzament sobre els/les gimnastes.</li> </ul>
	<b>CR</b> 1gimnasta	<b>CR2</b> 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>
		<b>CRR</b> 1gimnasta	<b>CRR2</b> 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 del 2017

#### **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.

#### **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 compte).

### **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(O)**.
8. Més Ones de les permeses.
9. Més **R** dels permesos.
10. Més **S** dels permesos.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat.
12. Element tecnic Fonamental, 0,30 de penalització per absència i per cada.
13. Si a l'exercici hi ha mes de 4 **AD de valor 0,10**.
14. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.
15. 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). 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**






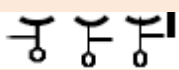
0,10	0,20	0,30
 Equilibri en releve 6ª posició amb mov. de braços o aparell	Flexió cap per sota de l'horizontal – GENOLLS 	 
   	 	  Penche amb mans al terra
 Flexió tronc a l'horizontal de genolls	<b>Espalles al terra</b>  	
Spagat sense recolzament de mans al terra  	  <b>Penche amb mans al terra</b>	
 Sobre glutis	   <b>Passé + Arabesque</b>	
Arabesque a 45º en releve   		
Coup de pied Releve 		



▪ **SALTS**

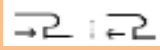
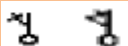




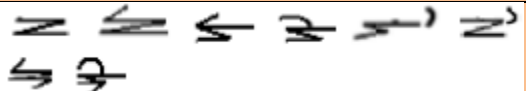


0,10	0,20
 Gambada petita	 Agrupada Batuda d'1 peu, recepció dels 2 peus
 Salt vertical	 <b>Salt ARABESQUE Devant</b>
 Galop	 <b>Salt ARABESQUE Lateral</b>
 Salt passe	 <b>Volada petita a 45°</b>
 <b>Salt fouetté</b>	

▪ **ROTACIONS**

0,10	0,20
 Deboulevé	 720°
 Sobre glutis 360°	
 Coup de pied 360°	
 Passe 180°	
 180°	



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

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

**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

**Nota de Dificultat = dificultat corporal + dificultat d'aparell**

**Nota d'Execució= faltes artístiques + faltes tècniques**

**Nota Total= [(Dificultat + Execució) – Penalitzacions] + 4**

**18.2 En cas de 2 jurats:**

**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)

**[(dificultat corporal + dificultat d'aparell) + (faltes artístiques +(faltes tècniques E3 + faltes tècniques E4/2) – Penalitzacions] + 4**

**Nota de Dificultat = dificultat corporal + dificultat d'aparell**

**Nota d'Execució= faltes artístiques +  $\frac{(\text{faltes tècniques E3} + \text{faltes tècniques E4})}{2}$**

**Nota Total= [(Dificultat + Execució) – 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

La participació a individual està dividida en TRES nivells:

- Nivell B\*
- Nivell A
- Nivell Obert

La participació en equips està dividida en QUATRE nivells:

- Conjunts Nivell B
- Conjunts Nivell A
- Conjunts Nivell Obert
- Duos/Tríos/Quartets Mans Lliures i Aparells

### a) Nivell B

Lliure participació.

Però si a la Final Territorial dels JEEC, de la temporada 2016-2017, 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 2016-2017, promocionarà al Nivell A independentment de si canvia de categoria o no (sempre i quan es mantinguin 3 o més gimnastes del conjunt).

*\*El primer any de la categoria Prebenjamí Individual, es consideraran tots/es els/les gimnastes del Nivell B. Per exemple, durant el curs 2017-2018, els/les gimnastes amb any de naixement del 2011, pertanyen al Nivell B. Els/les nascuts/des a l'any 2010, podran escollir si van al nivell A o B.*

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

### b) 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 2016-2017. Si el/la gimnasta puja de Nivell, romandrà en aquest. 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 2016-2017, 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.



**c) Nivell obert**

Podran participar els/les gimnastes que vagin o hagin participat a Copa Catalana dels nivells IV, V i VI durant les temporades del curs 2016, 2017 i 2018.

Podran participar els conjunts que vagin o hagin participat a Copa Catalana durant les temporades 2016, 2017 i 2018.

El nivell establert per aquest grup, serà el programa de Copa Catalana V.

**d) DUETS TRIOS i QUARTETS**

Nivell únic per a cada categoria. Es durà a terme en modalitat de Mans Lliures **per a les categories prebenjamí, benjamí, aleví i infantil. I amb aparell, per a les categories cadet i juvenil.**

**MESURES DELS APARELLS**

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

- PILOTA de 15 cm de diàmetre mínim
- 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 B

### a) 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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. Valor únic per la sèrie 0,30.

Ones totals del cos **(O)** (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada**

MAXIM 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 **1,90 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:00 a 1:15 minuts i podrà ser cantada.

#### 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 de **Ona (O)**: 0,30 punts.
8. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
9. Més **R** de les 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).**

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 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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 equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones d dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada**

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 **2,50 punts**.

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

### **b.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 de **R**: 0,30 punts
8. **Si a l'exercici hi ha** absència de **Ona (O)**: 0,30 punts
9. Més Ones de les permeses. 0,30 punts
10. Més **R** dels permesos. 0,30 punts
11. Més **S** dels permesos. 0,30 punts
12. **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 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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 equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, , i les ones d dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada**

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 **2,60 punts**.

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

**C.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 de **R**: **0,30 punts**.
8. **Si a l'exercici hi ha** absència de **Ona (O)**: **0,30 punts**.
9. Més Ones de les permeses. **0,30 punts**.
10. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
11. Més **S** dels permesos. **0,30 punts**.
12. **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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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 equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones d dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada**

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 **2,60 punts**.

La duració de la música de l'exercici serà 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

##### d.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 de **R.**: 0,30 punts.
8. **Si a l'exercici hi ha** absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
10. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
11. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
12. **Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat**. 0,30.

**Si la BD se repeteix, la Dificultat repetida no es válida (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 ○

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 mixtes ja no existeixen).**

**GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell i/o altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).

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.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

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: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri). / AD: II. 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 valor 0,10 i 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 corporal (**BD**) serà **MAXIM 1.80 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 2.60 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **4.40**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

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. Element tecnic Fonamental, 0,30 de penalització per absència i per cada.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.



8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 0,30 punts.
10. Més **S** dels permesos. 0,30 punts.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.

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

#### Dificultat d'aparell (AD)

1. Si a l'exercici hi ha mes de 4 **AD de valor 0,10.**: 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 B

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 mixtes ja no existeixen).**

**GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell i/o altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).

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.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÁXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

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:Maxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri). / AD: Il.limitades de valor 0,20 (Mestries amb 1 sola base i 2 criteris o 2 bases i 1 criteri), tambe es permeten AD de valor 0.30-0.40 / AD de 0,20 i 0,30-0.40 no hi ha ni minim ni maxim.**

**Les bases permeses son GRUPS FONAMENTALS per les AD de valor 0,10 i 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 corporal (**BD**) serà **MAXIM 1.80 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 2.60 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **4.40**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

#### f.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. Element tecnic Fonamental, **0,30** de penalització per absència i per cada.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. **0,30 punts**.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: **0,30 punts**.
9. Més Ones de les permeses. **0,30 punts**.
10. Més **S** dels permesos. **0,30 punts**.
11. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. **0,30**.

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

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

1. Si a l'exercici hi ha mes de 4 **AD de valor 0,10.**: **0,30 punts**.
2. Més **R** dels permesos. **0,30 punts**.

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

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



## INDIVIDUAL NIVELL A

### a) 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 **2,70 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:00 a 1:15 minuts i podrà ser cantada.

#### 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 de **Ona (O)**: **0,30 punts.**
8. Més Ones de les permeses. **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 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 ○

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 mixtes ja no existeixen).**


**GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).

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.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

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: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri). / AD: II.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 valor 0,10 i 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 corporal (**BD**) serà **MAXIM 2.80 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 2.20 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **5.00**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

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. Element tecnic Fonamental, 0,30 de penalització per absència i per cada.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.



8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 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 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 mes de 4 **AD de valor 0,10**: 0,30 punts
2. 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

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. 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 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 mixtes ja no existeixen).**


**GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).

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.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

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: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri).

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 valor 0,10 i 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 corporal (**BD**) serà MAXIM **3.30 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà MAXIM **2.30 punts**.



El valor màxim de la nota final de dificultat serà **5.60**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

c.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 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. Element tecnic Fonamental, **0,30 de penalització per absència i per cada**.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. **0,30 punts**.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: **0,30 punts**.
9. Més Ones de les permeses. **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 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 mes de 4 **AD de valor 0,10**: **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

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. 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 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 mixtes ja no existeixen).

### GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).



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 mà no dominant (si falta s'anul·la la S).** Valor únic per a la sèrie 0,30.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÁXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

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: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri).

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 valor 0,10 i 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 corporal (**BD**) serà MAXIM **3.30 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà MAXIM **2.50 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **5.80.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

#### d.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 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. Element tecnic Fonamental, 0,30 de penalització per absència i per cada.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts
9. Més Ones de les permeses. 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 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 mes de 4 **AD de valor 0,10.**: 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

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. 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 **0,40**. **Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.**

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

**GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).

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.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

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: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri).

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 valor 0,10 i 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 corporal (**BD**) serà **MAXIM 3.70 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 2.70 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **6.40.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

#### 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 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. Element tecnic Fonamental, 0,30 de penalització per absència i per cada.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 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 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):

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

Mínim 3 dificultats corporals i màxim 6. 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 **0,40**. Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

**GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF.**

Les dificultats han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **I/O** altres grups tècnics de l'aparell (MÍNIM 1).

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.

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

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: Màxim 4 de valor 0,10. (Mestries amb 1 sola base i 1 sol criteri).

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 valor 0,10 i 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 corporal (**BD**) serà **MAXIM 3.70 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 2.70 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **6.40**.

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.

#### f.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 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. Element tecnic Fonamental, **0,30 de penalització per absència i per cada**.
7. Si a l'exercici hi ha absència d'una **Combinació de Passos de Dansa (S)**. **0,30 punts**.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: **0,30 punts**.
9. Més Ones de les permeses. **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 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):

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

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



## CONJUNTS NIVELL B

### a) Prebenjamí B - 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. **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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie** Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada**

MAXIM 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 2 col·laboracions amb risc corporal. C** <sup>CR,CRR</sup>

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

El valor màxim de la nota final de Dificultat (**AD**) serà **1,40 punts**.

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **3,10 punts**.

**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

#### a.1.) Penalitzacions

##### Dificultat BD:

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



**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 2 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 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 preacroba.

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie** Ones totals del cos (O) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà **1,80 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **1,80 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **3,60 punts.**

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.

**b.1.) Penalitzacions:**

**Dificultat 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 més d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 Dificultats 0,30 punts.

5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts
9. Més Ones de les permeses. 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).

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

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 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie** Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà **1,90 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **2,20 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **4,10 punts.**

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.

c.1.) Penalitzacions:

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

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**.

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 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà **1,90 punts**.

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **2,60 punts**.

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **4,50 punts**.

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.

#### d.1.) Penalitzacions:

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

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 5 col·laboracions de risc.: **0,30 punts**.
3. 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 5 ○

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).**

**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 **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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MINIM 1, MÁXIM 2, 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 de Puntuació (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.

**Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal.** C CC C<sup>2</sup>

C<sup>2</sup> CR CR2 CRR CRR2

El valor màxim de la nota final de dificultat **corporal (BD)** serà **MAXIM 3.00 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 3.00 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **6.00.**

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.

#### e.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts
9. Més Ones de les permeses. 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 o l'element Tecnic de l'aparell se executa de manera idéntica 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. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. 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 5 ○

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).**

**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 **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 0,40.

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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM 1, MÁXIM 2, 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 de Puntuació (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.

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

C<sup>+</sup> CR CR2 CRR CRR2

El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **MAXIM 3.00 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 3.00 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **6.00.**



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.

f.1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts
9. Més Ones de les permeses. 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 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. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

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

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



## CONJUNTS NIVELL A

### a) Prebenjamí - 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.**

**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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 2 col·laboracions amb risc corporal. C** <sup>CR,CRR</sup>

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

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **1,40 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **3,90 punts.**

**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.

#### a.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat BD:

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

**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 2 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**

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 0,30. **Es poden utilitzar les Dificultats Corporals específiques de UCEC.**

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

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs) ni tour lent (les dificultats mixtes ja no existeixen)**

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" MAXIM 2 per cada serie**  
Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà 2,80 punts.**

**El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà 1,80 punts.**

**El valor màxim de la nota final de Dificultat serà 4,60 punts.**

**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.

**b.1.) Penalitzacions:**

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



7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 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).

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.

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 ○

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).**

### 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 **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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MINIM 1,MAXIM 2 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 de Puntuació (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.

**Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal.** C CC C<sup>+</sup>  
C<sup>+</sup> CR CR2 CRR CRR2.

El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **MAXIM 3.80 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 3.40 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **7.20**.

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.

#### c.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts
9. Més Ones de les permeses. 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 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. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. 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 10

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).

**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 **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 0,50.

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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM 1,MAXIM 2 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 de Puntuació (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.

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

C<sup>↓</sup> CR CR2 CRR CRR2.

El valor màxim de la nota final de dificultat **corporal (BD)** serà MAXIM **4.20 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà MAXIM **3.40 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **7.60**.

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.

#### d.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (**S**). 0,30 punts.



8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 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 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. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. 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 5 ○

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).**

**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 **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 0,50.

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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O** altres grups tècnics de l'aparell **MINIM 1, MAXIM 2 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 de Puntuació (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.



**Es podrà realitzar com a màxim 5 col·laboracions amb risc corporal.** C CC C<sup>+</sup>  
C<sup>+</sup> CR CR2 CRR CRR2.

El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà **MAXIM 4.20 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà **MAXIM 3.80 punts.**

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **8.00.**

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.

e.1.) Penalitzacions:

Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 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 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. Si a l'exercici hi ha mes de 5 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. 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 5 ○**

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).

**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 **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 0,50.

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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MINIM 1, MAXIM 2 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 de Puntuació (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.

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

C<sup>↓</sup> CR CR2 CRR CRR2

El valor màxim de la nota final de dificultat **corporal (BD)** serà MAXIM **4.20 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà MAXIM **3.80 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **8.00**.

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.

#### f.1.) Penalitzacions:

##### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (**S**). 0,30 punts.





8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 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 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. Si a l'exercici hi ha mes de 5 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.

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

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

## DUETS, TRIOS, QUARTETS

### **DUOS - TRIOS - QUARTETS - CATEGORIA ÚNICA**

#### **a) Prebenjamí - 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. **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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

Cada exercici haurà de presentar obligatòriament **1 sèrie** de passos de Dansa (**S**) i màxim 3. Valor únic per la sèrie 0,30. **Si poden incloure "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC **MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 2 col·laboracions amb risc corporal. C**

CR,CRR

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

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **1,40 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **3,10 punts.**

La duració de la música de l'exercici serà de 1:15 a 1:30 minuts i podrà ser cantada.



a.1.) Penalitzacions

Dificultat corporal (BD):

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

Dificultat d'aparell (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 2 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 - 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. **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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC **MÍNIM 1 MÀXIM 2, Valor 0,20 per cada.**

**MAXIM 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 màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà **1,80 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà **1,80 punts.**

El valor màxim de la nota final de Dificultat serà **3,60 punts.**

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.

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

##### Dificultat d'aparell (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.**

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 - 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie.** Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà 1,90 punts.**

**El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà 2,20 punts.**

**El valor màxim de la nota final de Dificultat serà 4,10 punts.**

**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.

### c.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 **mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. 0,30 punts**
4. **Si l'exercici**, conté menys d' 3 Dificultats **0,30 punts.**
5. **Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes** realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (**Penalització 0,30 punts i sera anul·lada**).
7. **Si a l'exercici hi ha** menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S). 0,30 punts.**
8. **Si a l'exercici hi ha** absència de **Ona (O): 0,30 punts.**
9. **Més Ones de les permeses. 0,30 punts.**
11. **Més S dels permesos. 0,30 punts.**
12. **Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat. 0,30.**

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

#### Dificultat d'aparell (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.**

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 - 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 (les dificultats mixtes ja no existeixen).**

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" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o en el terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 Ona espiral, i les ones de dificultat del codi UCEC MÍNIM 1 MÀXIM 2, **Valor 0,20 per cada.**

MAXIM 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 màxim de la nota final de Dificultat (BD) serà 1,90 punts.**

**El valor màxim de la nota final de Dificultat (AD) serà 2,60 punts.**

**El valor màxim de la nota final de Dificultat serà 4,50 punts.**

**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

##### **d.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 mes d' 2 Dificultats de cada grup corporal. **0,30 punts.**
- 4. Si l'exercici**, conté menys d' 3 Dificultats **0,30 punts.**
- 5. Si a l'exercici**, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. **0.30 de penalització (i seran anul·lades).**
- 6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).**
- 7. Si a l'exercici hi ha** menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. **0,30 punts.**
- 8. Si a l'exercici hi ha** absència de **Ona (O)**: **0,30 punts.**
- 9. Més Ones de les permeses.** **0,30 punts.**
- 11. Més S dels permesos.** **0,30 punts.**
- 12. Ona o Preacrobàcia enllaçada a una Dificultat.** **0,30.**

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

Dificultat d'aparell (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.

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** ○

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).**

**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 **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 0,40.

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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MINIM 1, MÁXIM 2, 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 de Puntuació (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.

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

C↓ CR CR2 CRR CRR2

El valor màxim de la nota final de dificultat corporal (**BD**) serà MAXIM **3.00 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (**AD**) serà MAXIM **3.00 punts**.

El valor màxim de la nota final de dificultat serà **6.00**.

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.

#### e.1.) Penalitzacions

##### Dificultat corporal (BD):

1. Si l'exercici, conté més de 7 dificultats: 0,30 punts, i sols les 7 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. Si l'exercici, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. Si a l'exercici, una gimnasta o gimnastes realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. Si a l'exercici hi ha menys de 2 **Combinacions de Passos de Dansa (S)**. 0,30 punts.
8. Si a l'exercici hi ha absència de **Ona (O)**: 0,30 punts.
9. Més Ones de les permeses. 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 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. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. 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 ○

Maxim 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 mixtes ja no existeixen).**

## **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 **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 "C" MAXIM 2 per cada serie.**

Ones totals del cos (**O**) (de peu o al terra), excepte equilibris nº 7 ona dorsal i gir nº 6 ona espiral i les ones d dificultat del codi UCEC, **coordinades amb grup fonamentals de cada aparell I/O altres grups tècnics de l'aparell MINIM 1, MÁXIM 2, 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 de Puntuació (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.

**Es podrà realitzar com a màxim 4 col·laboracions amb risc corporal.** C CC C<sup>+</sup>  
C<sup>+</sup> CR CR2 CRR CRR2

El valor màxim de la nota final de dificultat **corporal (BD)** serà **MAXIM 3.00 punts.**

El **valor màxim de la nota final de dificultat d'aparell (AD)** serà **MAXIM 3.00 punts.**

**El valor màxim de la nota final de dificultat serà 6.00.**

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.

### **f.1.) Penalitzacions**

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

1. **Si l'exercici**, conté més de **7 dificultats: 0,30 punts**, i sols les **7** 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 o 4 Dificultats corporals, 0,30.
4. **Si l'exercici**, conté menys d' 3 o 4 Dificultats d'intercanvi, 0,30.
5. **Si a l'exercici**, una **gimnasta o gimnastes** realitza una Dificultat prohibida. 0.30 de penalització (i seran anul·lades).
6. Dificultat amb "tour lent" (Penalització 0,30 punts i sera anul·lada).
7. **Si a l'exercici hi ha menys de 2 Combinacions de Passos de Dansa (S).** 0,30 punts.
8. **Si a l'exercici hi ha absència de Ona (O):** 0,30 punts.
9. **Més Ones de les permeses.** 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 o l'element Tecnic de l'aparell se ejecute de manera idéntica 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. Si a l'exercici hi ha mes de 4 col·laboracions de risc.: 0,30 punts.
3. 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 2017-2018**

<b>PREBENJAMÍ</b>	Cicle inicial d'educació primària	1r i 2n de Primària	Nascuts/des <b>2010 - 2011</b>
<b>BENJAMÍ</b>	Cicle mitjà d'educació primària	3r i 4rt de Primària	Nascuts/des <b>2008 - 2009</b>
<b>ALEVÍ</b>	Cicle superior d'educació primària	5é i 6é de Primària	Nascuts/des <b>2006 - 2007</b>
<b>INFANTIL</b>	Primer cicle d'educació secundària obligatòria	1r i 2n ESO	Nascuts/des <b>2004 - 2005</b>
<b>CADET</b>	Segon cicle d'educació secundària obligatòria	3r i 4rt ESO	Nascuts/des <b>2002 - 2003</b>
<b>JUVENIL</b>	Educació secundària post obligatòria	Educació Post-obligatòria	Nascuts/des <b>2000 - 2001</b>

## APARELLS GIMNÀSTICA RÍTMICA





### INDIVIDUAL B

	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020
PREBENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
BENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
ALEVI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
INFANTIL	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
CADET	Mans Lliures	○	●	🍴
JUVENIL	Mans Lliures	○	●	🍴







### INDIVIDUAL A

	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020
PREBENJAMI	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
BENJAMI	●	○	●	○
ALEVI	∩	○	●	○
INFANTIL	●	🍴	∩	○
CADET	∩	○	🌀	🍴
JUVENIL	∩	○	🌀	🍴



















**INDIVIDUAL NIVELL OBERT 2017-2018 programa Copa V**

<b>Categoria</b>	<b>Aparell</b>	<b>Anys</b>
<b>Benjamí</b>	M.LL	Nascuts/des <b>2008 - 2009</b>
<b>Aleví</b>	Pilota 	Nascuts/des <b>2006 - 2007</b>
<b>Infantil</b>	Maces 	Nascuts/des <b>2004 - 2005</b>
<b>Cadet</b>	Cinta 	Nascuts/des <b>2002 - 2003</b>
<b>Juvenil</b>	Cinta 	Nascuts/des <b>2000 - 2001</b>



**CONJUNTS B**

	<b>2016-2017</b>	<b>2017-2018</b>	<b>2018-2019</b>	<b>2019-2020</b>
<b>PREBENJAMI</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>BENJAMI</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>ALEVI</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>INFANTIL</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>CADET</b>	Mans Lliures	5 	5 	10 
<b>JUVENIL</b>	Mans Lliures	5 	5 	10 

**CONJUNTS A**







	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020
<b>PREBENJAMI</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>BENJAMI</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>ALEVI</b>	3  + 2 M.LL	5 	5 	5 
<b>INFANTIL</b>	5 	10 	5 	5 
<b>CADET</b>	3  + 2 	5 	5 	10 
<b>JUVENIL</b>	3  + 2 	5 	5 	10 

**CONJUNTS NIVELL OBERT 2017-2018 Programa Copa V**

Categoria	Aparell	Anys
<b>Benjamí</b>	5 M.LL	Nascuts/des <b>2008 - 2009</b>
<b>Aleví</b>	5 	Nascuts/des <b>2006 - 2007</b>
<b>Infantil</b>	10 	Nascuts/des <b>2004 - 2005</b>
<b>Cadet</b>	5 	Nascuts/des <b>2002 - 2003</b>






Categoria	Aparell	Anys
Juvenil	5 	Nascuts/des <b>2000 - 2001</b>

### DUETS TRIOS I QUARTETS





Categoria	2017-2018	2018-2019	2019-2020
<b>Prebenjami</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>Benjamí</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>Aleví</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>Infantil</b>	Mans Lliures	Mans Lliures	Mans Lliures
<b>Cadet</b>	2/3/4 	2/3/4 	2/3/4 
<b>Juvenil</b>	2/3/4 	2/3/4 	2/3/4 

INDIVIDUAL NIVELL B - MANS LLIURES / CERCOL (CADET- JUVENIL) 2017 - 2018								
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET <input type="radio"/>	JUVENIL <input type="radio"/>	PENALITZACIÓ	
MÚSICA	1:00 - 1:15	1:15 - 1:30						
Valor màxim	<b>DIFICULTAT</b>							0.30 per menys de 3 0.30 per mes BD de les permeses amb valor superior a 0.10
	1.90	2.50	2.60	2.60	4.40	4.40		
	Mín 3 - Màx 4	Mín 3 - Màx 5	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 5	Mín 3 - Màx 5		
<b>Dificultats Corporals (BD)</b> VALOR: 0.10	Mín. 1 de cada grup corporal, màxim segons Normativa BD Codi FIG en vigor i Taula dificultats corporals addicionals UCEC 2017-2018 <b>GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF (CADET- JUVENIL)</b>						0.30 p/c un que falti	
Passos de Dansa (S)	Segons Normativa (Valor 0.30) - Requisits codi FIG						0.30 per mes o menys dels exigits	
Ones totals del cos	Segons Normativa (Valor 0.20)						0.30 per menys o mes dels exigits	
Elem. Dinàmics Rotació ®	Mín.1-Màxim 2 sèries de 2 elements de rotació (Valor 0.20)				Màxim 2 R		Més R dels permesos. 0,30 punts Si hi ha absència de R.: 0,30 p. (M.LL-)	
Dificultats Aparell (AD)	Segons Normativa (Valor 0.10-0,20-0,30) CADET / JUVENIL				Màxim 4 de valor 0,10 II.limitades de valor 0,20 /0,30		més de 4 AD de valor 0,10: 0,30 punts	
Elements Prohibits	Veure taula adjunta						-0.30 p/c	
<b>EXECUCIÓ</b>								
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>							
<b>NOTA FINAL</b>								
Nota màx. possible	11.90	12.50	12.60	12.60	14.40	14.40		
Bonificació UCEC 4,00 punts								



INDIVIDUAL NIVELL A- MANS LLIURES / APARELL								2017 - 2018
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	M.LL.	BENJAMÍ 	ALEVÍ 	INFANTIL 	CADET 	JUVENIL 	PENALITZACIÓ
MÚSICA	1:00 - 1: 15		1:15 - 1: 30					
Valor màxim	DIFICULTAT							0.30 per menys de 3 0.30 per més BD de les permeses amb valor superior a 0.10
	2.70	5.00	5.60	5.80	6.40	6.40		
	Mín 3 - Màx 4	Mín 3 - Màx 5	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 6	
Dificultats Corporals (BD)	Mín. 1 de cada grup corporal, màxim segons Normativa BD Codi FIG en vigor i Taula dificultats corporals addicionals UCEC 2017-2018 <b>GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: MÍNIM 1 DE CADA GF (MENYS PREBENJAMI)</b>							0.30 p/c un que falti
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 menys o més dels exigits
Elem. Dinàmics Rotació <sup>®</sup>	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 0.10-0,20-0,30-0.40)					Màxim 4 de valor 0,10 II.limitades de valor 0,20 /0,30/0.40		més de 4 AD de valor 0,10.: 0,30 punts
Elements Prohibits	Veure taula adjunta							-0.30 p/c
<b>EXECUCIÓ</b>								
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>							
<b>NOTA FINAL</b>								
Nota máx. possible	<b>12.70</b>	<b>15.00</b>	<b>15.60</b>	<b>15.80</b>	<b>16.40</b>	<b>16.40</b>		
Bonificació UCEC 4,00 punts								

CONJUNT NIVELL B - MANS LLIURES / CERCOL (CADET- JUVENIL) 2017 - 2018								
CATEGORIA	PREBENJAMÍ	BENJAMÍ	ALEVÍ	INFANTIL	CADET 5 <input type="radio"/>	JUVENIL 5 <input type="radio"/>	PENALITZACIÓ	
MÚSICA	1:45 - 2:00	2:00 - 2:15	2:15 - 2:30					0.30 per menys de 3 0.30 per més BD de les permeses amb valor superior a 0.10
Valor màxim	<b>DIFICULTAT</b>							
	3.10	3.60	4.10	4.50	6.00	6.00		
	Mín 3 - Màx 4	Mín 3 - Màx 5	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 6	Màx 7/ 3 o 4 BD-3 o 4 ED	Màx 7/ 3 o 4 BD-3 o 4 ED		
Dificultats Corporals (BD) VALOR: 0.10	Mín. 1 de cada grup corporal, màxim segons Normativa BD Codi FIG en vigor i Taula dificultats corporals addicionals UCEC 2017-2018						0.30 p/c un que falti	
Dificultats Intercanvi (ED)					3 o 4 Intercanvis Mínim 3		0.30:menys d' 3 Dificultats d'intercanvi/ 0.30:més de 4 Dificultats d'intercanvi/	
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 menys o més dels exigits	
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	<b>10.00 punts</b>							
<b>NOTA FINAL</b>								
Nota màx. possible	13.10	13.60	14.10	14.50	16.00	16.00		
	Bonificació UCEC 4,00 punts							

CONJUNT NIVELL A - MANS LLIURES / APARELLS 2017 - 2018								
CATEGORIA	PREBENJAMÍ <b>M.LL.</b>	BENJAMÍ <b>M.LL.</b>	ALEVÍ 5 	INFANTIL 10 	CADET 5 	JUVENIL 5 	PENALITZACIÓ	
MÚSICA	<b>1:45 - 2:00</b>	<b>2:00-2:15</b>	<b>2:15 - 2:30</b>					
Valor màxim	<b>DIFICULTAT</b>							0.30 per menys de 3
	<b>3.90</b>	<b>4.60</b>	<b>7.20</b>	<b>7.60</b>	<b>8.00</b>	<b>8.00</b>	0.30 per més BD de les permeses amb	
	Mín 3 - Màx 4	Mín 3 - Màx 5	Màxim 7 dif./ 3 o 4 BD-3 o 4 ED				valor superior a 0.10	
Dificultats Corporals (BD)	Mín. 1 de cada grup corporal, màxim segons Normativa BD Codi FIG en vigor i Taula dificultats corporals addicionals <b>UCEC</b> 2017-2018						0.30 p/c un que falti	
Dificultats Intercanvi (ED)	3 o 4 Intercanvis Mínim 3						0.30:menys d' 3 Dificultats d'intercanvi/ 0.30: més de 4 Dificultats d'intercanvi/	
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 menys o més dels exigits	
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>EXECUCIÓ</b>								
Valor màxim	<b>10.00 punts</b>							
<b>NOTA FINAL</b>								
Nota màx. possible	<b>13.90</b>	<b>14.60</b>	<b>17.20</b>	<b>17.60</b>	<b>18.00</b>	<b>18.00</b>		
Bonificació UCEC 4,00 punts								

D/T/Q - MANS LLIURES / CERCOL (CADET- JUVENIL) 2017 - 2018								
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					0.30 per menys de 3 0.30 per més BD de les permeses amb valor superior a 0.10
Valor màxim	<b>DIFICULTAT</b>							
	3.10	3.60	4.10	4.50	6.00	6.00		
	Mín 3 - Màx 4	Mín 3 - Màx 5	Mín 3 - Màx 6	Mín 3 - Màx 6	Màx 7/ 3 o 4 BD-3 o 4 ED	Màx 7/ 3 o 4 BD-3 o 4 ED		
Dificultats Corporals (BD) VALOR: 0.10	Mín. 1 de cada grup corporal, màxim segons Normativa BD Codi FIG en vigor i Taula dificultats corporals addicionals UCEC 2017-2018						0.30 p/c un que falti	
Dificultats Intercanvi (ED)					3 o 4 Intercanvis Mínim 3		0.30:menys d' 3 Dificultats d'intercanvi/ 0.30:més de 4 Dificultats d'intercanvi/	
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 menys o més dels exigits	
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	<b>10.00 punts</b>							
<b>NOTA FINAL</b>								
Nota màx. possible	13.10	13.60	14.10	14.50	16.00	16.00		
	Bonificació UCEC 4,00 punts							