

# GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

## Curs 2018-2019

## **ÍNDEX**

### **NORMATIVA TÈCNICA**

#### **REGLA NÚM. 1: L'ESPORT**

- Art. 1 – La Gimnàstica Artística
- Art. 2 – Modalitat i nivell convocat

### **QUADRE D'EXERCICIS**

#### **REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS I MATERIAL**

- Art. 3 – Característiques de la instal·lació
- Art. 5 – Equipament tècnic
- Art. 5 – Material

#### **REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC**

- Art. 6 – Gimnastes
- Art. 7 – Indumentària de competició
- Art. 8 – Personal tècnic

#### **REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I TUTOS/ES DE JOC**

- Art. 9 – Comitè Organitzador
- Art. 10 – Tutors/es de joc

#### **REGLA NÚM. 5: ELS VALORS DE L'ESPORT**

## LES REGLES I L'ESPORTIVITAT

Tots els esports necessiten d'unes regles que els regeixin i permetin la seva pràctica. Cal un esforç per part de tots els agents implicats (esportistes, personal tècnic, Tutors/es de joc, pares i mares, espectadors/es, etc.) en la comprensió i aplicació d'aquestes regles.

Les regles són les mateixes per a tots i totes: cal respectar-les i fer que la resta de participants les respectin. D'aquesta manera es garanteix que tothom participa en igualtat de condicions.

Per damunt de qualsevol regla està l'**esportivitat**, és a dir, el *conjunt de principis ètics exigibles en la pràctica d'un esport que fan referència al reconeixement i el respecte a les regles del joc, la correcció envers els adversaris, el manteniment de la igualtat d'oportunitats, el refús a una victòria obtinguda a qualsevol preu, i el manteniment d'una actitud digna en la victòria i en la derrota.*<sup>1</sup>

*L'activitat física i l'esport són un medi idoni per a la transmissió de valors individuals i de grup, valors que tracten la concepció d'un mateix i la salut i d'altres relacionats amb les relacions interpersonals.*<sup>2</sup>

## **NORMATIVA TÈCNICA**

### **REGLA NÚM. 1: L'ESPORT**

#### Art. 1 – La Gimnàstica Artística

Gimnàstica artística: Modalitat de gimnàstica de competició que es caracteritza per la realització de seqüències de moviments en diferents aparells i en els que l'elegància, la destresa i l'acrobàcia son les seves característiques principals.

Aquesta modalitat exigeix unes certes qualitats físiques com l'equilibri, la flexibilitat, la coordinació i la força, que es van desenvolupant progressivament, al llarg del temps.

En l'apartat emocional, ajuda a modelar certs aspectes psicològics, com la concentració, el valor, la tenacitat, la tolerància i la frustració, així mateix promou el caràcter social, com la companyonia, la solidaritat, i el respecte a l'adversari.

Els aparells convocats són els de Salt de poltre, Barra d'equilibri i Terra.

#### Art. 2 – Modalitat i nivell convocat

CategoriA convocada.

Sènior femení: nascudes des de l'any 2000 i posteriors.

La inscripció de les gimnastes és lliure.

#### Art. 3 Ordre d'actuació

L'ordre de sortida es fixarà mitjançant un sorteig que es realitzarà, com a mínim, 3 dies abans de la competició a la seu designada.

#### Art. 4 Condicions de participació:

Per poder prendre-hi part les esportistes inscrites han d'estar en possessió de la llicència d'esportista emesa pel seu consell esportiu d'origen. La llicència cal presentar-la a l'organització a l'inici de cadascuna de les jornades.

Les esportistes han de participar a la categoria que els correspon pel seu any de naixement.

### **Modalitats**

La competició serà en modalitat individual i també per equips.

Els equips estaran formats per un mínim de 3 i un màxim de 4 gimnastes de la mateixa entitat; puntuant les tres millors notes aconseguides en cadascun dels diferents aparells o exercicis.

Exercicis de la competició femenina

Es realitzaran tres (3) exercicis obligatoris: salt, barra d'equilibri i terra.

La música serà lliure. S'utilitzarà en suport MP3, que es farà arribar per correu electrònic al consell esportiu organitzador de la prova deu (10) dies abans de la data de la competició.

La música pot ser instrumental o es pot utilitzar la veu humana com instrument musical en una part de l'exercici però sense paraules. Cal tenir en compte que sigui adient a l'edat..

## **Organització de la competició**

Les esportistes es distribuïran amb grups de 8 a 12 gimnastes per aparell.  
Es realitzaran tantes subdivisions de la mateixa categoria com siguin necessàries.  
En un mateix aparell de rotació no es podran col·locar gimnastes de diferent nivell

En cada aparell, hi haurà els suficients bancs o cadires per asseure's totes les gimnastes i entrenadores de la rotació.

Les participants disposaran d'un espai específic per a l'escalfament general previ a la competició, sense tocar els aparells de la competició.

Un cop finalitzat l'escalfament general s'iniciarà la primera subdivisió de la competició fent la desfilada de cada grup que anirà directe al seu aparell d'inici de competició, saludant i presentant-se al/ a la tutor/a de joc. de cada aparell.

En cada rotació es donarà de 3 a 5 minuts d'escalfament específic de l'aparell en funció del número de gimnastes que hi hagi en cadascun dels grups. El temps de l'escalfament específic el fixarà el número de participants en l'aparell de barra.

Durant els escalfaments específics no es podrà fer l'exercici sencer de l'aparell sinó que només es podran provar els elements tan acrobàtics com gimnàstics del mateix.

## **Sistemes de puntuació i classificació**

En l'àmbit local, comarcal i intercomarcal cada consell esportiu podrà escollir entre un sistema de puntuació paral·lel o integrat.

Els consells organitzadors hauran de repartir com a mínim un diploma nominal de participació a TOTES les participants en l'àmbit local-comarcal, intercomarcal.

Si s'escull un sistema de puntuació i classificació paral·lel, els guardons corresponents als valors han de ser els mateixos que els que s'atorguen pels resultats esportius.

	CLASSIFICACIÓ DE RESULTATS I PUNTUACIÓ	CLASSIFICACIÓ DE VALORS
<b>INDIVIDUAL</b>	<p>Es sumarà la puntuació total que cada tutor/a de joc concedeixi als/les esportistes.</p> <p>La nota mínima que aconseguirà qualsevol participant que faci l'exercici d'un aparell és de 3 punts.</p> <p>L'ordre de classificació es farà de manera descendent, ordenant les marques de millor a pitjor de la seva categoria i gènere.</p>	<p>Es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.</p>
<b>EQUIPS</b>	<p>Es realitzarà segons les puntuacions obtingudes per cadascun dels integrants de l'equip</p> <p>Es comptabilitzaran els 3 millors resultats per aparell de cada equip.</p> <p>La classificació s'establirà per ordre descendent, de major a menor puntuació.</p>	<p>Es realitzarà amb el recompte de targetes verdes atorgades en funció dels valors educatius i cívics de l'esport.</p>

## Guardons

A banda del diploma nominal de participació a totes les participants en la Final Nacional, es lliuraran els guardons següents:

- medalles als 3 primers esportistes de la classificació de resultats.
- medalles (o altres guardons del mateix valor o superior) als 3 primers esportistes de la classificació en valors.

### Observacions

El Comitè Organitzador Nacional es reserva el dret de suspendre aquest esdeveniment (o algunes de les modalitats i/o categories convocades) si no s'arriba el mínim de participació previst, que és el següent:

Mínim de 6 esportistes per categoria sènior.

Categoria: **Sènior**

 Modalitat: **Femenina**

 Nivell: **Únic**

	REQUISITS DE COMPOSICIO	VALOR	PENALITZACIONS	ESPECIFICACIONS
<b>SALT</b>	Carrera de 20 m. Es pot escollir entre les opcions: <b>1.-</b> Entrada de paloma passant per la vertical, a caure d'esquena amb el cos bloquejat sobre la màrrega (posició de barca) amb els braços en extensió al costat de les orelles L'entrada de paloma es realitzarà amb la tècnica de braços per sota. <b>2.-</b> Entrada de ½ gir (180°) en el 1° vol i repulsió a caure dempeus sobre la màrrega. Es realitzarà un salt que poden ser diferents. Puntuarà el millor salt		<b>Primer vol</b> No coordinació de braços i cames en l'avantsalt fins 0,50 No realitzar la tècnica dels braços per sota 0,50 <b>Recolzament</b> Posició incorrecta del cos, braços i cames fins 0,50 Espatlles avançades fins 0,50 Recolzament prolongat 0,50 <b>Segon vol</b> Alçada insuficient fins 0,50 Genolls flexionats fins 0,50 Manca de posició de barca 0,50 <b>Recepció</b> No mantenir la posició de barca en la Paloma fins 0,50 No caure amb el cos i braços bloquejats en el ½ gir fins 0,50 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Un trampoli Alçada de la màrrega de recepció:120 cm
	<b>Paloma 1,50</b>	<b>½ gir 2,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 14,50 punts – 15,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Entrada: Lliure, qualsevol entrada A 2. SG: Un enllaç amb dos elements de dansa diferents(un d'ells amb split de 180°). 3. a) Un element acrobàtic sense vol (no rodaments) 4. Àngel 2" per sobre de 90° 5. Gir a 360° 6. Sortida: a) Rondada b) Paloma	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No mantenir l'àngel 2" per sobre 90° v. de l'element +0,50 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins la SG v. de la SG +1,00 Manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 No ajuntar les cames a la rondada o paloma 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Barra alta (1,20 m) Un trampoli Alçada de les màrregues sota la barra i a la sortida 20 cm. Temps: d' 1'10 a 1'30" Sortida per l'extrem contrari a l'entrada
	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>
<b>TERRA</b>	1. Paloma d'una, rondada i quinta 2. Vertical pont d'una cama, roda i vertical tombarella 3. Passatge de dansa: Un enllaç de dos salts des d'una cama, un d'ells amb split de 180° 4. Gir de 360° 5. Un element acrobàtic amb o sense vol (no rodaments) 6. Un salt gimnàstic amb 360° de gir.	0,50 0,50 0,50 0,50 0,50 0,50	No realitzar les línies acrobàtiques 1 i 2 per la diagonal c/v 0,50 Realitzar més de 3 passes en carrera abans de l'avantsalt c/v 0,30 La manca d'un element v. de l'element +1,00 La manca d'un element dins d'una línia acrobàtica o passatge de dansa línia/passatge+1,00 La manca de ritme en els enllaços c/v 0,30 Faltes generals i d'aparell. Reglament UCEC	Composició i música lliure Temps: 1'10 a 1'30" Espai: 12 x 12
	<b>3,00</b>	<b>3,00</b>	<b>13,00</b>	<b>Total 16,00 punts</b>

Els Jocs Esportius Escolars de Catalunya és un programa de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya

## **REGLA NÚM. 2: INSTAL·LACIONS I MATERIAL**

### Art. 3 – Característiques de la instal·lació

Els espais on es realitzen les competicions de gimnàstica artística han de ser superfícies planes, de parquet o sintètiques, i que poden tenir una capa de pintura plàstica, poliuretà, etc., sempre i quan es pugui dur a terme l'esport amb normalitat.

- Pavelló cobert amb una pista de 3/3. Utilitzar 1/3 de pista per l'escalfament general de les diferents categories. La separació de la resta de la competició, s'haurà de fer baixant la cortina o col·locant altres elements separadors (bardisses, tanques, etc..)
- Capacitat mínima per 250 persones.

La instal·lació on es realitzi la competició haurà d'estar proveïda de vestidors per als/a les gimnastes, lavabos pel públic assistent, i també grades, cadires, o un espai similar on es pugui situar el públic i així no interfereixi en les tasques a realitzar pels esportistes i els entrenadors i entrenadores.

L'entitat organitzadora haurà de disposar de taula i cadires pels Tutors/es de joc, i les haurà de situar a un lloc de la pista on puguin realitzar correctament i sense interferències la seva tasca. A més, haurà d'haver una taula al costat de la megafonia pel comitè i l'organització.

### Art. 4 – Equipament tècnic

- 2 trampolins homologats (salt i barra).
- 3 màrfegues protectores de 40cm d'alçada x 3m de llarg x 2m d'ampla (zona de salt).
- Màrfegues per cobrir sota la barra alta, entrada i sortida de 20cm d'alçada.
- Un terra de 12mx12m.
- Una barra alta (alçada: 1,20m).

Aspectes importants a tenir en compte:

- Assignar lloc d'entrada i sortida de pista pels/per a les gimnastes.
- Taula de Tutors/es de joc a distància suficient per veure tot l'exercici.
- Zones d'escalfament i "espera" a un costat de la pista o en una sala independent.
- Evitar el trànsit de gent per davant o darrera de l'àrea de competició.

### Art. 5 – Material

- Megafonia
- Taula per les Tutors/es de joc
- Fulls de puntuació



## REGLA NÚM. 3: GIMNASTES I PERSONAL TÈCNIC

### Art. 6 – Gimnastes

#### 1. Drets

- Garantir a la gimnasta el dret a ser jutjada de forma correcta, justa i d'acord a les estipulacions del codi.
- Disposar dels aparells i material apropiat per a la competició.
- La màrrega de sortida de barra no es pot moure.
- Amb l'autorització del comitè organitzador de la competició, la gimnasta pot repetir l'exercici complet, en cas que hagi estat interromput per raons fora del seu control o responsabilitat.
- Cada gimnasta té dret a un temps d'escalfament:
  - Salt: 15" per gimnasta, amb un màxim de dos salts.
  - Barra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
  - Terra: 15" per gimnasta i 1' per equip de 4 gimnastes.
- La finalització del període d'escalfament s'indicarà per megafonia.
- Si en aquell moment la gimnasta es troba sobre l'aparell, pot finalitzar l'element o seqüència començada.
- A continuació del període d'escalfament o durant la pausa de la competició, l'aparell es pot preparar però no utilitzar.

#### 2. Deures

- A l'inici de l'exercici la gimnasta ha de presentar-se adequadament (aixecant la mà) reconeixent d'aquesta manera a la jutge de l'aparell, igualment al finalitzar l'exercici.
- No pot iniciar l'exercici fins que la jutge li faci un senyal ben visible.
- Ha de començar l'exercici dins dels 30" després del senyal de la jutge.
- Després d'una caiguda de la barra té 10" per tornar a pujar a la mateixa i seguir l'exercici.
- Ha d'evitar qualsevol comportament indisciplinat.
- No pot abandonar la sala de competició sense notificar-ho a la jutge de l'aparell.
- No pot parlar amb les Tutors/es de joc en actiu durant la competició.

### Art. 7 – Indumentària de competició

#### 1. Indumentària femenina:

- La gimnasta haurà d'utilitzar un mallot que no sigui 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.
- 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.
- No es permet l'ús de joies (braçalets i collarets), excepte arracades petites de tipus botó.
- Els embenats han de ser de color beix.
- L'ús de sabatilles de gimnàstica i mitjons és opcional.

#### 2. Indumentària masculina:

- El gimnasta haurà d'utilitzar un mallot masculí i pantalons curt.
- Els gimnastes d'un equip han de portar els mallots iguals.

### Art. 8 – Personal tècnic

#### 1. Deures:

- Tot entrenador/a ha de conèixer el codi de puntuació i ha d'actuar d'acord a les normes establertes.
- S'ha de comportar de forma justa i esportiva durant tota la competició.
- No pot enraonar directament amb el/la gimnasta, fer senyals, cridar o animar durant l'exercici.

- Assistir a la gimnasta o equip durant el període d'escalfament en tots els aparells.
- No té permès obstruir la visió de les Tutors/es de joc a l'hora de retirar el trampolí.
- No pot reclamar a la jutge sobre la nota de l'exercici.
- Col·laborar en el bon funcionament de la competició.

## **REGLA NÚM. 4: ORGANITZACIÓ I TUTORS/ES DE JOC**

### Art. 9 – Comitè Organitzador

#### 1. Funcions

- Decidir les dates i seus de les competicions.
- Proporcionar les instal·lacions, equipament tècnic i material per a la competició.
- Elaborar els ordres de sortida.
- Sol·licitar els/les tutors/es de joc necessaris pel correcte desenvolupament de la jornada.
- Elaborar i publicar les classificacions.
- Vetllar pel correcte desenvolupament de l'activitat.
- Com a màxim responsable, resoldre qualsevol imprevist que pugui sorgir durant el transcurs de l'activitat.

### Art. 10 – Tutors/es de joc

#### 1. Deures

- Haver participat i superat amb èxit el curs de tutors/es de joc realitzat per la UCEC.
- Arribar 30 minuts abans de l'inici de la competició.
- Participar a la reunió de tutors/es de joc abans de la competició.
- Utilitzar l'uniforme establert per la UCEC.
- Preparar a consciència els aparells designats.
- Portar els fulls de puntuació necessaris, així com la normativa tècnica i el reglament.
- Avaluar cada exercici amb celeritat, evitant al màxim retardar innecessàriament la durada de la jornada, amb objectivitat i ètica, i davant del dubte donar el benefici a la gimnasta.
- El/la tutor/a és l'únic/a i absolut/a responsable de la seva nota.
- Registrar el contingut complet de l'exercici en anotació simbòlica.
- Avaluar el màxim contingut de l'exercici (nota D) i aplicar les corresponents deduccions per: faltes generals, faltes d'execució específiques de l'aparell i de presentació artística (nota E).
- Realitzar les deduccions d'execució en dècimes de punts: 0.10, 0.30, 0.50, 0.80.
- Facilitar un registre personal per escrit de les seves avaluacions de tots els exercicis.
- Guardar els seus fulls de puntuació durant tot el curs per si hi ha alguna reclamació.

## REGLA NÚM. 5: ELS VALORS DE L'ESPORT

Les accions bàsiques d'aplicació obligatòria per a les diferents competicions de gimnàstica artística, queden recollides en el quadre següent:

	<b>Modalitat individual i grups</b>
<b>Salutació inicial i final dels esportistes als tutors de joc</b>	<p>Els participants abans de l'inici de l'escalfament específic de l'aparell, quan el tutor de joc revisi la relació de participants, saludarà al tutor de joc.</p> <p>Abans d'iniciar l'execució dels diferents exercicis, un cop rebi l'autorització del/ de la tutor/a de joc el/la saludarà abans d'iniciar la seva actuació.</p>
<b>Salutació final dels esportistes al públic</b>	<p>Després de l'escalfament general, quan els participants es dirigeixin cap a l'aparell de la primera rotació de la competició, durant la desfilada saludaran al públic.</p> <p>Un cop finalitzada les diferents rotacions de la competició, i abans del lliurament de guardons, els participants faran la desfilada final. Un cop acaba, amb tots els participants aturats al centre de la pista se saludarà al públic assistent.</p>
<b>Puntualitat durant la competició</b>	<p>Els participants han d'arribar a la instal·lació esportiva amb la suficient antelació per estar preparat per iniciar l'escalfament general 1h abans de l'hora fixada per a l'inici d'aquest.</p> <p>L'esportista ha d'estar preparat al seu lloc, per executar el seu exercici, dues actuacions abans de la seva.</p>
<b>Equipament adequat per a la pràctica esportiva</b>	<p>Veure l'article 7 del Reglament.</p>