



## REGLAMENT TÈCNIC - CATEGORIA SÈNIOR

### SENIOR INDIVIDUAL



#### DIFICULTAT D'APARELL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### DIFICULTAT D'APARELL

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

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

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

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

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

e.1.) Penalitzacions:

#### Dificultat corporal (BD):

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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



## SENIOR CONJUNT



### DIFICULTAT CORPORAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

e.1.) Penalitzacions:

**Dificultat corporal (BD):**

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



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

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

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

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
- e.2.) **Execució:** S'avaluaran Faltes artístiques + Faltes tècniques.
- e.3.) **Nota d'execució:** La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.



SENIOR D/T/Q 2/3/4



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

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

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

**No es podran fer dificultats de rotació múltiple (girs), tour lent, GRUPS TÈCNICS FONAMENTALS de l'aparell: No es obligatori la representació de cada grup.**

Les dificultats corporals han d'estar coordinades amb grup fonamentals de cada aparell **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 "**CC**" MÀXIM 2 per cada sèrie

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

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

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

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

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

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

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

## PENALITZACIONS

### BD

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



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

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

#### **AD**

1. Si a l'exercici hi ha menys de 4 col·laboracions.: 0,30 punts.
2. Més **R** dels permesos. 0,30 punts.
- f.2.) **Execució**: S'avaluarà Faltes artístiques + Faltes tècniques.
- f.3.) **Nota d'execució**: La nota d'execució serà: de 0.00 a 10.00 punts.