

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

GENERALITATS NORMATIVA C.C.E.E. 2016 - INDIVIDUAL - NIVELLS: I - II - III - IV

- 1) **S** → Valor: 0'30 x cada. Cada exercici ha de tenir 2 series com a mínim.
- 2) Està permès, afegir ONA / INVERSIÓ / enllaçada abans i/o després de la dificultat.
Incrementarà en 0'10 ó en 0'20 el valor de qualsevol dificultat a sumar sobre el valor de les dificultats permeses en cada nivell.
(Es pot superar el valor de les dificultats permeses en cada nivell solament en aquests casos)
- 3) **NO** estan permeses les dificultats amb TOUR LENT.
- 4) **SOLAMENT** estan permesos els elements dinàmics de rotació (D.E.R), amb una SOLA ROTACIÓ de valor 0'10. **R1**
- 5) La Maestria es podrà utilitzar amb (una base + un criteri) : Valor 0'10 / Símbol : **M**
Un exercici pot tenir totes les maestrïes (**M de valor 0'10**) que es vulguin, però solament es **PODRAN DECLARAR A LA FITXA**, màxim (1) de cada grup tècnic de l'aparell FONAMENTAL (GF) i **màxim** (1) de cada grup tècnic NO fonamental (GNF).

Tant als G.F. com als G.N.F., es pot utilitzar una M de cada un dels moviments tècnics previstos en el codi 2015 de cada aparell.

Per exemple: Aparell Piliota.

~~Codi:~~ Una (1) M amb un gran rodament per terra / una (1) M amb una serie de rodaments petits de la piliota per terra.

✓ Una (1) M amb una serie de petits rebots / Una (1) M amb un rebot alt / Una (1) M amb un rebot visible des d'una part del cos.

○○ Una (1) M amb moviment d'inversió de la piliota / Una (1) M amb rotacions de la mà al voltant de la piliota /

Una (1) M serie (mínim 3) de petits rodaments assistits / Una (1) M de rodament del cos pel damunt de la piliota al terra / etc

Caldrà tenir en compte el treball dels grups tècnics fonamentals , que hauran de predominar (mínim 50%).

6) **S1** està permesa la música cantada, en la modalitat INDIVIDUAL.

7) En la Modalitat individual, cada gimnasta ha de participar a la categoria que li correspon segons l'any de néixement.

8) Les dificultats específiques de la FCG, solament es poden utilitzar en els nivell I i II.

En la resta de nivells (III i IV), no es poden utilitzar com a dificultats declarades a la fitxa, però sí com a elements d'enllaç.

Tot el que no quedi reflectit en aquesta normativa, s'aplicarà el CODI F.I.G. 2015

APARELLS:





Aparells al voltant del practicable : Codi FIG respectant les mesures dels aparells segons les categories.

Mesures dels aparells Codi FIG per la modalitat individual i Conjunts, excepte:

Categoria Benjami	Piliota mínim 15 cm de diàmetre
Categoria Aleví / Infantil	Cèrcol mínim 70 cm de diàmetre
	Cinta mínim 4'5 metres de llarg
Categoria Júnior, Senior	Maces mínim 35 cm de llarg
	Cinta mínim 5 metres de llarg

02/12/2015









Les modificacions estan marcades en blau

C.C.E.E. - NIVELL I - MODALITAT INDIVIDUAL 2016				EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	DIFÍCILTATS PROHIBIDES
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA		
PRE-BENJAMI	09-10	M.LL.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats : 0'10 (A)	Dif. Mixtes
BENJAMI	07-08	M.LL.	1'15" a 1'30"	DIFÍCILTATS "A" CODI FIG 2015. (excepte les prohibides)	Dif. Combinades
ALEVI	05-06	M.LL.	1'15" a 1'30"	DIFÍCILTATS ESPERCIPTQUES DE LA F. C.G.	Dif. de valor més elevat
INFANTIL	03-04	M.LL.	1'15" a 1'30"	6 Dif. atllades màxim (mínim 1 - màxim 2 de cada G.C.O)	Equilibri cosaco
JUNIOR	01-02	<input checked="" type="checkbox"/>	1'15" a 1'30"	S → (MÍNIM 2 SERIES)	Equilibris sobre 1 genoll
SENIOR	00-99...	<input type="checkbox"/>	1'15" a 1'30"	Solament estan permesos els DER d'una rotació. (màxim 1).	Lumbar 
				Solament esta permesa la maestra de valor 0'10. M	Eq. en avant-braços 
				VALOR MÀXIM DIFÍCILTAT (D) : 3'00 punts	Gir cosaco 
					Girs fouetté 

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

C.C.E.F. - NIVELL II - MODALITAT INDIVIDUAL 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TECNIC	TEMPS MUSICA	EXIGENCIES TECNIQUEES	DIFICULTATS PROHIBIDES
PRE-BENJAMI	09-10	M.LL.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats : 0'10 (A) DIFICULTATS ESPECÍFIQUES DE LA F.C.G.	Dif. Mixtes
BENJAMI	07-08	M.LL.	1'15" a 1'30"	DIFICULTATS "A" CODI FIG 2015. (excepte les prohibides) 6 Dif. aïllades màxim (mínim 1 - màxim 2 de cada G.C.O)	Dif. Combinades
ALEVI	05-06	M.LL.	1'15" a 1'30"	Solament estan permesos els DER d'una rotació. (màxim 1).	Dif. de valor més elevat
INFANTIL	03-04		1'15" a 1'30"	Solament esta permesa la maestria de valor 0'10. M	Equilibri cosaco 
JUNIOR	01-02		1'15" a 1'30"	Solament esta permesa la maestria de valor 0'10. M \$-> (MÍNIM 2 SERIES)	Equilibris sobre 1 genoll 
SENIOR	00-99...		1'15" a 1'30"	VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 3'60 punts	Equilibri en avant-braços 
					Gir cosaco 
					Girs fouetté 



Federació
Catalana de
Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat
de Catalunya

esportcat

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau





C.C.E.E. - NIVELL III - MODALITAT INDIVIDUAL 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES
PRE-BENJAMI	09-10	M.L.L.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: 0'10 (A) i 0'20 (B) Codi FIG 2015	Dif Mixtes Dif Combinades
BENJAMI	07-08	M.L.L.	1'15" a 1'30"	6 Dif. aïllades màxim (mínim 1 - màxim 2 de cada G.C.O)	Equilibris sobre 1 genoll Equilibri sobre l'abdomen
ALEVI	05-06		1'15" a 1'30"	Solament estan permesos els DER d'una rotació. (màxim 1).	Equilibri cosaco
INFANTIL	03-04		1'15" a 1'30"	Solament esta permesa la maestria de valor 0'10. M	Eq. en avant-brasos
JUNIOR	01-02		1'15" a 1'30"	S → (MÍNIM 2 SERIES)	Gir cosaco amb flexió
SENIOR	00-99...		1'15" a 1'30"	VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 4'00 punts	Equilibri cosaco Salt cosaco Sancada amb canvi de cames

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

C.C.E.F.E. - NIVELL IV - MODALITAT INDIVIDUAL 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES
PRE-BENJAMI	09-10	M.LL.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A,B,C (0'10,0'20,0'30) Codi FIG 2015	Dif. Mixtes Dif. Combinades
BENJAMI	07-08	M.LL.	1'15" a 1'30"	6 Dif. aïllades màxim (mínim 1 - màxim 2 de cada G.C.O)	Equilibris sobre 1 genoll Equi. en avant-brasos
ALEVÍ	05-06		1'15" a 1'30"	Solament estan permesos els DER d'una rotació. (màxim 1).	Equilibrí cosaco Girs amb agafada darrera
INFANTIL	03-04		1'15" a 1'30"	Solament esta permesa la maestria de valor 0'10. M	Girs amb flexió Gir cosaco amb flexió
JUNIOR	01-02		1'15" a 1'30"	S---> (MÍNIM 2 SERIES)	Girs fouetté Equilibrí sobre abdomen
SENIOR	00-99...		1'15" a 1'30"	VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 4'50 punts	Rotacions sobre el cos Salt cosaco Sancada amb canvi de cames Corca amb flexió



Federació
Catalana de
Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat
de Catalunya

esportcat

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES F.C.G. (vàlides únicament pel nivell I i II de CCEE) - 2016

VALOR DE LES DIFICULTATS : 0'10 (A)

SALTS	GIRS	EQUILIBRIS
GALOP 	GIR SOBRE GLUTIS (360°) 	EQUILIBRI SOBRE GLUTIS
SALT PASSÉ 	GIRS CAMA A 45° (360°) 	EQUILIBRI ARABESQUE A 45° (en relevé)
AGRUPAT 	GIR PASSÉ (180°) 	EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla)
SALT VERTICAL 	DEVOULÉ 	EXTENSIÓ DE TRONC (Genolls junts)
SALT CAMA LLIURE A 90° 	COUP DE PIED 	EQUILIBRI COUP DE PIED (en relevé)
SANCADA PETITA 		

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

GENERALITATS NORMATIVA C.C.E.E. 2016 - MODALITAT DUETS/TRIOS/QUARTETS - NIVELL: ÚNIC

- 1) **S** → **S** Valor: 0'30 x cada. Cada exercici ha de tenir 2 series com a mínim.
- 2) Està permès, afegir ONA / INVERSIÓ , enllaçada abans i/o després de la dificultat.
Incrementarà en 0'10 ó en 0'20 el valor de qualsevol dificultat a sumar sobre el valor de les dificultats permeses en cada nivell.
(Es pot superar el valor de les dificultats permeses en cada nivell solament en aquests casos)
- 3) Qualsevol gimnasta/es de la categoria immediatament anterior, pot participar en la categoria següent en la **modalitat de DUETS/TRIOS/QUARTETS** .
- 4) **NO** estan permeses les dificultats amb TOUR LENT.
- 5) **NO** estan permesos els elements dinàmics de rotació. **R1 R1**
- 6) Les dificultats específiques de la FCG, es poden utilitzar com a dificultats declarades a la fitxa.
- 7) Els equips poden estar formats per gimnastes de Nivells I-II-III, indistintament.
- 8) **SI** està permesa la música cantada.

Tot el que no quedi reflectit en aquesta normativa, s'aplicarà el CODI F.I.G. 2015

APARELLS :

Aparells al voltant del practicable : Codi FIG respectant les mesures dels aparells segons les categories.

Mesures dels aparells Codi FIG per la modalitat individual i Conjunts, excepte:

Categoria Benjami	Pilota mínim 15 cm de diàmetre
Categoria Aleví / Infantil	Cèrcol mínim 70 cm de diàmetre Cinta mínim 4'5 metres de llarg Maces mínim 35 cm de llarg
Categoria Júnior, Senior	Cinta mínim 5 metres de llarg

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

EXERCICIS DE DUOS/TRIOS/QUARTETS : MANS LLIBRES - COL-LABORACIONS SENSE APARELL

C.C.E.E. - ANY 2016

VALOR				TIPUS DE COL-LABORACIÓ
0'10	0'20	0'30	0'40	
				Col·laboració : - Per les 2,3,4, gimnastes - En subgrups (parelles, trios,...) - Possible amb l'aixecada d'una(1) o varies gimnastes i/o amb recolzament sobre les gimnastes.
	CR			Col·laboració : - Un element dinàmic de rotació del cos - Amb l'ajuda de la(es) gimnasta (es) / recolzament / aixecada (aquesta opció no és exigida)
		CRR (1 ó 2 gimnastes)	CRR3 (3 ó més gimnastes)	Col·laboració : - Un element dinàmic de rotació del cos - Amb pas pel darrunt , per sota o a través d'una o varies companyes. . O pas amb recolzament sobre una o més companyes.

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

6 Col·laboracions màxim de risc (CR, CRR, CRR3) durant tot l'exercici de mans lliures.

COL-LABORACIONS DUETS/TRIOS/QUARTETS APARELL - C.C.E.E.

Segons codi F.I.G. 2015



Federació
Catalana de
Gimnàstica

Avís el suport de

Generalitat
de Catalunya

esportcat

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

C.C.E.E. - MODALITAT D'UETS/TRIOS/QUARTETS 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	DIFICULTATS PROHIBIDES
PRE-BENJAMÍ	09-10	M.L.L.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats : 0'10 (A)	Dif Mixtes
BENJAMÍ	07-08-09	M.L.L.	1'15" a 1'30"	Valor màxim dels intercanvis : 0'20 (B)	Dif. Combinades
ALEVI	05-06-07	M.L.L.	1'15" a 1'30"	DIFICULTATS "A" CODI FIG 2015. (excepte les prohibides)	Dif. de valor més elevat
INFANTIL	03-04-05	M.L.L.	1'15" a 1'30"	DIFICULTATS ESPECÍFIQUES DE LA F.C.G. S---> (MÍNIM 2 SÈRIES)	Equilibri cosaco Equilibri sobre 1 genoll
JUNIOR	01-02-03	<input checked="" type="checkbox"/>	1'30" a 1'45"	APARELL Nº MÀXIM DE DIFICULTATS (intercanvis - corporals) : 6	Equilibri en avant-braços Gir cosaco
SENIOR	01-00...	<input type="checkbox"/>	1'30" a 1'45"	Dificultats corporals : Màxim 3 / Mínim 1 Dificultats d'intercanvi : Màxim 3 / Mínim 1 Col.laboracions : Mínim 3 (valor : 0'10,0'20,0'30,0'40).	Girs fouetté
				MANS LLIURES Nº MÀXIM DE DIFICULTATS - M.L.L. : 6 (2 de cada GCO) COL.LABORACIONS: Mínim 3 (Valor: 0'10/0'20/0'30/0'40) 6 col.laboracions màxim de risc (CR,CRR,CRR3) VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 3'60 punts	Lumbar



Federació
Catalana de
Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat
de Catalunya

esportcat

02/12/2015


Les modificacions estan marcades en blau

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES F.C.G. (vàlides únicament pel nivell I i II de CCEE) - 2016

VALOR DE LES DIFICULTATS : 0'10 (A)

SALTS	GIRS	EQUILIBRIS
GALOP X	GIR SOBRE GLUTIS (360º) Y	EQUILIBRI SOBRE GLUTIS Y
SALT PASSÉ P	GIRS CAMA A 45º (360º) GIR PASSÉ (180º) P	EQUILIBRI ARABESQUE A 45º (en relevé) K K' T EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla) F
AGRUPAT S	DEVOULÉ D	EXTENSÍO DE TRONC (Genolls junts) D
SALT VERTICAL ↑	COUP DE PIED P	EQUILIBRI COUP DE PIED (en relevé) B
SALT CAMA LLIBRE A 90º P		
SANCADA PETITA V		

GENERALITATS NORMATIVA C.C.E.E. 2016- CONJUNTS - NIVELLS III i III/IV

- 1) **\$→→** Valor: 0'30 x cada.Cada exercici ha de tenir 2 series com a mínim.
- 2) Està permès, afegir ONA / INVERSIÓ , enllaçada abans i/o després de la dificultat.
Incrementarà en 0'10 ó en 0'20 el valor de qualsevol dificultat a sumar sobre el valor de les dificultats permeses en cada nivell.
(Es pot superar el valor de les dificultats permeses en cada nivell solament en aquests casos)
- 3) **NO** estan permeses les dificultats amb TOUR LENT.
- 4) **NO** estan permesos els elements dinàmics de rotació. 
- 5) Les dificultats específiques de la FCG, NO es poden utilitzar com a dificultats declarades a la fitxa, però SI com a elements d'enllaç, en el nivell III/IV.
En aquesta modalitat (CONJUNTS), hi haurà dos NIVELLS : (I-II) / (III-IV)
- 6) *Els equips de NIVELL I/II* poden estar formats per gimnastes de Nivells I-II, indistintament.
Solament podran baixar dues (2) gimnastes d'un nivell superior.
Els equips de Nivell III/IV poden estar formats per gimnastes de qualsevol nivell.
- 7) Està permesa la **música cantada** en els dos nivells en totes les seves categories en la modalitat de conjunts.
- 8) Qualsevol gimnasta/es de la categoria immediatament anterior, pot participar en la categoria següent en la modalitat de conjunts. (nombre il·limitat)

Tot el que no quedi reflectit en aquesta normativa, s'aplicarà el CODI F.I.G. 2015

APARELLS:

Aparells al voltant del practicable : Codi FIG respectant les mesures dels aparells segons les categories.















Mesures dels aparells Codi FIG per la modalitat Individual i Conjunts, excepte:


















Categoria Benjamí	Pilota mínim 15 cm de diàmetre
Categoria Aleví / Infantil	Cèrcol mínim 70 cm de diàmetre Cinta mínim 4'5 metres de llarg Maces mínim 35 cm de llarg
Categoria Júnior, Senior	Cinta mínim 5 metres de llarg

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau


















EXERCICIS DE CONJUNT : MANS LLIBRES - COL·LABORACIONS SENSE APARELL			
C.C.E.E. - ANY 2016			
VALOR		TIPUS DE COL·LABORACIÓ	
0'10	0'20	0'30	0'40
C			<p>Col·laboració :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per les 5 gimnastes - En subgrups (parelles, tríos....) - Possible amb l'aixecada d'una(1) o varies gimnastes i/o amb recolzament sobre les gimnastes.
	CR		<p>Col·laboració :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un element dinàmic de rotació del cos - Amb l'ajuda de la(es) gimnasta (es) / recolzament / aixecada (aquesta opció no és exigida)
		CRR (1 ó 2 gimnastes)	<p>Col·laboració :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un element dinàmic de rotació del cos - Amb pas pel damunt , per sota o a través d'una o varies companyes. - O pas amb recolzament sobre una o més companyes.
			CRR3 (3 ó més gimnastes)
<p><i>Serà imprescindible un canvi de formació per valorar dues col·laboracions consecutives.</i></p>			
<p>6 Col·laboracions màxim de risc (CR,CRR,CRR3) durant tot l'exercici de mans lliures.</p>			
<p>COL·LABORACIONS CONJUNTS APARELL - C.C.E.E.</p>			
<p>Segons codi F.I.G. 2015</p>			

C.C.E.F. - NIVELL VII (nivell únic) - MODALITAT CONJUNTS 2016 (6 Titulars)			
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA
PRE-BENJAMI	09-10	M.LL.	1'30" a 1'45"
BENJAMI	07-08-09	M.LL.	1'45" a 2'00"
ALEVI	05-06-07	M.LL.	1'45" a 2'00"
INFANTIL	03-04-05	M.LL.	2'15" a 2'30"
JUNIOR	01-02-03	5 	2'15" a 2'30"
SENIOR	01-00...	5 	2'15" a 2'30"
<p>EXIGÈNCIES TÈCNiques</p> <p>Valor de les dif. corporals : A,B (0'10,0'20) (Codi FIG 2015 i específiques FCC)</p> <p>Valor dels intercanvis : 0'30</p> <p>Nº màxim de dificultats : 6</p> <p>S → (MÍNIM 2 SÈRIES)</p> <p>MANS LIBRES</p> <p>Dificultats corporals aïllades (Mínim 1, màxim 2 de cada GCO)</p> <p>COL·LABORACIONS: Mínim 6 (Valor: 0'10/0'20/0'30/0'40)</p> <p>6 col·laboracions màxim de risc (CR,CRR,CRR3)</p> <p>APARELL</p> <p>Nº MÀXIM DE DIFICULTATS (intercanvis - corporals) : 6</p> <p>Dificultats corporals : 2 dif. de diferent GCO.</p> <p>Dificultats d'intercanvi : 4 dif. màxim (Valor 0'30)</p> <p>Col·laboracions : Mínim 6 (valor : 0'10,0'20,0'30,0'40).</p> <p>No estan permesos els elements dinàmics de rotació </p> <p>VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 5'00 punts</p>			
<p>DIFICULTATS PROHIBIDES</p> <p>Dif. Mixtes</p> <p>Dif. Combinades</p> <p>Equilibris sobre 1 genoll </p> <p>Equi. en avant-bracs </p> <p>Equilibri cosaco </p> <p>Girs amb agafada darrera </p> <p>Girs cosaco amb flexió </p> <p>Girs fouetté </p> <p>Equilibri sobre abdomen </p> <p>Rotacions sobre el cos </p> <p>Salt cosaco </p> <p>Sancada amb canvi de canse </p> <p>Corsa amb flexió </p>			

C.C.E.F. - NIVELL III/IV (nivell únic) - MODALITAT CONJUNTS 2016(5 Titulars)			
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA
PRE-BENJAMI	09-10	M.LL.	1'30" a 1'45"
BENJAMI	07-08-09	M.LL.	1'45" a 2'00"
ALEVI	05-06-07	5 	1'45" a 2'00"
INFANTIL	03-04-05	10 	2'15" a 2'30"
JUNIOR	01-02-03	5 	2'15" a 2'30"
SENIOR	01-00...	5 	2'15" a 2'30"
<p>EXIGÈNCIES TÈCNiques</p> <p>Valor de les dif. corporals: A, B, C (0'10, 0'20, 0'30) (Codi FIG 2015 i espedificues FIG)</p> <p>Valor dels intercanvis : 0'30</p> <p>Nº màxim de dificultats : 6</p> <p>S → (MÍNIM 2 SÈRIES)</p> <p>MANES LLIBRES</p> <p>Dificultats corporals aïllades (Mínim 1, màxim 2 de cada GCO)</p> <p>COL.LABORACIONS: Mínim 6 (Valor: 0'10/0'20/0'30/0'40)</p> <p>6 col.laboracions màxim de risc (CR.CRR.CRR3)</p> <p>APARELL</p> <p>Nº MÀXIM DE DIFICULTATS (intercanvis - corporals) : 6</p> <p>Dificultats corporals : 2 dif. de diferent GCO.</p> <p>Dificultats d'intercanvi : 4 dif. màxim (Valor màxim 0'30)</p> <p>Col.laboracions : Mínim 6 (valor : 0'10, 0'20, 0'30, 0'40).</p> <p>No estan permesos els elements dinàmics de rotació  </p> <p>VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 6'00 punts</p>			
<p>DIFICULTATS PROHIBIDES</p> <p>Dif. Míxtes</p> <p>Dif. Combinades</p> <p>Equilibris sobre 1 genoll </p> <p>Equi. en avant-bracos </p> <p>Equilibri cosaco </p> <p>Girs amb agafada darrera </p> <p>Gir cosaco amb flexió </p> <p>Girs fouetté </p> <p>Equilibri sobre abdomen </p> <p>Rotacions sobre el cos </p> <p>Salt cosaco </p> <p>Sarcada amb canvi de cames </p> <p>Correa amb flexió </p>			

DIFICULTATS ESPECÍFIQUES F.C.G. (Valides únicament pel nivell I i II de CCEE) - 2016

VALOR DE LES DIFICULTATS : 0'10 (A)

SALTS	GIRS	EQUILIBRIS
GALOP 	GIR SOBRE GLUTIS (360º) 	EQUILIBRI SOBRE GLUTIS 
SALT PASSÉ 	GIRS CAMA A 45º (360º)  GIR PASSÉ (180º) 	EQUILIBRI ARABESQUE A 45º (en relevé)  EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla) 
AGRUPAT 	GIR PASSÉ (180º) 	EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla) 
SALT VERTICAL 	DEVOULÉ 	EXTENSÍO DE TRONC (Genolls junts) 
SALT CAMA LLUIRE A 90º 	COUP DE PIED 	EQUILIBRI COUP DE PIED (en relevé) 
SANCADA PETITA 