

02/12/2015

*Les modificacions estan marcades en blau*

### GENERALITATS NORMATIVA COPA CATALANA 2016 - CONJUNTS - NIVELLS IV / V - VI

- 1) Les dificultats específiques de la FIG, no es poden utilitzar com a dificultats declarades a la fitxa, però sí com a elements d'enllaç.
  - 2) Qualsevol gimnasta/es de la categoria immediatament anterior, pot participar en la categoria següent en la **modalitat de conjunts**. (nombre il·limitat)
  - 3) Els temps de les músiques s'han unificat amb el que determina la RFEG.
  - 4) Està permesa la **música cantada** en els nivells IV-V/VI en totes les seves categories en la modalitat de conjunts.
  - 5) En les categories **ALEVI I INFANTIL**, del nivells: IV / V-VI el programa constarà de 2 exercicis (M.LL. + Aparell). Solament un (1) dels dos exercicis podrà ser executat amb música CANTADA.
  - 5) La categoria SENIOR, queda unificada de la següent manera: NIVELL IV-V i NIVELL VI-VII. 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 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, Cadete y Juvenil	Cinta mínim 5 metres de llarg

02/12/2015

*Les modificacions estan marcades en blau*

**EXERCICIS DE CONJUNT : MANS LIBRES - COL-LABORACIONS SENSE APARELL**

**COPA CATALANA CONJUNTS - ANY 2015**

VALOR		TIPUS DE COL-LABORACIÓ	
0'10	0'20	0'30	0'40
C	CR	CRR (1 ó 2 gimnastes)	CRR3 (3 ó més gimnastes)

*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. (NIVELLS DEL IV AL VI)**

**NIVELL VII - VIII : SEGONS NORMATIVA RFEF**

**COL-LABORACIONS CONJUNTS APARELL - COPA CATALANA**

**Segons codi F.I.G. 2015**



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

Amb el suport de



02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

**COPA CATALANA - NIVELL IV - MODALITAT CONJUNTS 2016 (5 Titulars)**

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	DIFICULTATS PROHIBIDES
BENJAMI	07-08-09	M.L.L.	1'45" a 2'00"	Valor de les dificultats corporals : A, B, C (0'10,0'20,0'30) Valor dels intercanvis : 0'40 Nº màxim de dificultats : <b>6 a M.L.L. / 7 a l'aparell</b> 6 Col·laboracions (mínim)	Dif. Mixtes Dif. Combinades Equilibris sobre 1 genoll
AL·LEVI	05-06-07	5 5 M.L.L.	1'45" a 2'00"	<b>S →</b> (MÍNIM 2 SERIES)	Equilibri cosaco amb cama a dat
INFANTIL	03-04-05	5 5 M.L.L.	2'15" a 2'30"	<b>M.L.L. : (2 dif. de cada GCO )</b> <b>6 col·laboracions màxim de risc (CR,CRR,CRRA)</b> <b>APARELL</b>	Equilibri amb canvi de nivell <b>Fi</b>
JUNIOR	01-02-03	2 +3	2'15" a 2'30"	<b>8 Dif. atilades (1 de cada GCO )</b> <b>4 Intercanvis (valor màxim canvi: 0'40)</b> <b>No estan permesos els DER</b> <b>R</b> <b>R1</b> <b>VALOR MAXIM DIFICULTAT (D) : 6'00 punts</b>	Equi. en avant-bras <b>→</b> <b>→</b> Gir cosaco amb flexió <b>→</b> Girs amb agafada darrera <b>→</b> <b>→</b> Girs fouetté <b>→</b> <b>→</b> Equilibri sobre abdomen <b>→</b> <b>→</b> Rotacions sobre el cos <b>→</b> Salt cosaco <b>→</b> <b>→</b> Sancada amb canvi de canes <b>→</b> <b>→</b> Corca amb flexió <b>→</b> <b>→</b>

02/12/2015

**COPA CATALANA - NIVELL V-VI - MODALITAT CONJUNTS 2016 (5 Titulars)**

*Les modificacions estan marcades en blau*

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	DIFICULTATS PROHIBIDES
BENJAMI	07-08-09	M.LL.	1'45" a 2'00"	Valor de les dificultats corporals : A,B,C,D (0'10,0'20,0'30, 0'40) Valor dels intercanvis : 0'50 Nº màxim de dificultats : <b>6 a M.LL.</b> / <b>7 a l'aparell</b> 6 Col·laboracions (mínim) <b>S---&gt;</b> (MÍNIM 2 SERIES)	Dif Mixtes Dif Combinades Equilibris sobre 1 genoll
ALEVI	05-06-07	5 M.LL.	1'45" a 2'00"		F T <sup>o</sup> T
		2 U+3 O			
INFANTIL	03-04-05	5 M.LL.	2'15" a 2'30"	<b>MLL : (2 dif. de cada GCO)</b> <b>6 col·laboracions màxim de risc (CR,CRR,CRR3)</b> <b>APARELL</b> <b>3 Dif. atllades (1 de cada GCO)</b> <b>4 Intercanvis (valor màxim canvi: 0'50)</b>	
		2 O+3 O			
JUNIOR	01-02-03	2 O+3 U	2'15" a 2'30"	<b>Maxim 1 element de rotació (DER)</b> <b>[ R<sup>1</sup> R<sup>1</sup> ]</b> <b>VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 6'50 punts</b>	



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica






Amb el suport de

 Generalitat  
de Catalunya

 esportcat

**02/12/2015**

## COPA CATALANA - NIVELL VII "Base" - MODALITAT CONJUNTS 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	
PRE-BENJAMI	08-09	5 M.L.L.	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts Nº dif : Mínim 4 / màxim 8 (Mínim 1 i màxim 3 de cada GCO) Valor màxim dif. corporal: 0'60	<p><b>S</b> → → →</p> <p>(mínim 1) 6 Col laboracions (mínim)</p>
BENJAMI	07-08	5 M.L.L.	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts Nº dif : Mínim 4 / màxim 8 (Mínim 1 i màxim 3 de cada GCO) Valor màxim dif. corporal: 0'60	<p><b>S</b> → → →</p> <p>(mínim 1) 6 Col laboracions (mínim)</p>
ALEVI	05-06-07	5 	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts 4 Corporals / 4 Intercanvis Valor màxim dif. corporal: 0'60	
INFANTIL	03-04-05	10 	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR	
CADET	01-02-03	3  +2 	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR	
JUVENIL	01-00...	5 	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR	

La Categoria Senior s'unifica amb el Nivell VI. (Catg. Senior - Nivell VI/VII)



Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

Amb el suport de

Generalitat  
de Catalunya

esportcat

02/12/2015

<b>COPA CATALANA - NIVELL VII "Copa Base" - MODALITAT CONJUNTS 2016</b>						
<b>CATEGORIES</b>	<b>EDATS</b>	<b>PROGRAMA TÈCNIC</b>	<b>TEMPS MÚSICA</b>	<b>EXIGÈNCIES TÈCNiques</b>		
PRE- BENJAMI	08-09	5 M.L.L.	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts Nº dif : Mínim 4 / màxim 8 (Mínim 1 i màxim 3 de cada GCO) Valor màxim dif. corporal: 0'60		 (mínim 1) 6 Col laboracions (mínim)
BENJAMI	07-08	5 M.L.L.	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts Nº dif : Mínim 4 / màxim 8 (Mínim 1 i màxim 3 de cada GCO) Valor màxim dif. corporal: 0'60		 (mínim 1) 6 Col laboracions (mínim)
ALEVI	05-06-07	5	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts 4 Corporals / 4 Intercanvis Valor màxim dif. corporal: 0'60		
INFANTIL	03-04-05	10	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR		
CADET	01-02-03	3  +2	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR		
JUVENIL	01-00...	5	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR		








Federació  
Catalana de  
Gimnàstica

Amb el suport de

 Generalitat  
de Catalunya

 esportcat





02/12/2015

COPA CATALANA - NIVELL VIII - MODALITAT CONJUNTS 2015 (5 Titulars)						
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques		
BENJAMI	07-08	5 M.L.L.	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts Nº dif. : Mínim 4 / màxim 8 (Mínim 1 i màxim 3 de cada GCO) Valor màxim dif. corporal: 0'60		<b>S→→</b> (mínim 1) 6 Col·laboracions (mínim)
ALEVI	05-06-07	5 	1'45" a 2'00"	CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts 4 Corporals / 4 Intercanvis Valor màxim dif. corporal: 0'60		
INFANTIL	03-04-05	10 	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR		
JUNIOR	01-02-03	3  + 2 	2'15" a 2'30"	CODI FIG JUNIOR		
SENIOR	01-00...	5 	2'15" a 2'30"	CODI FIG SENIOR		

**Les modificacions estan marcades en blau**

**GENERALITATS NORMATIVA COPA CATALANA 2016 - CONJUNTS CATEG. SENIOR - NIVELLS IV-V / VI - VII**

- 1) Les dificultats específiques de la FCG, no es poden utilitzar com a dificultats declarades a la fitxa, però sí com a elements d'enllaç.
- 2) Qualsevol gimnasta/es de la categoria immediatament anterior, pot participar en la categoria següent en la **modalitat de conjunts**. (nombre il·limitat)
- 3) Els temps de les músiques s'han unificat amb el que determina la RFEG.
- 4) Està permesa la **música cantada** en els nivells IV-V-VI en totes les seves categories en la modalitat de conjunts.
- 5) La categoria SENIOR, queda unificada de la següent manera: NIVELL IV-V i NIVELL VI-VII

COPA CATALANA - NIVELL IV/V - MODALITAT CONJUNTS 2016 (5 Titulars)					
CATEGORIA	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNICQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES
SENIOR	01-00...	10 	2'15" a 2'30"	Valor de les dificultats corp.: A,B,C,D (0'10,0'20,0'30,0'40) Valor dels intercanvis: 0'50 N° màxim de dificultats: 7 3 Dif. aïllades (1 de cada GCO) 4 Intercanvis (valor màxim canvi: 0'50) 6 Col·laboracions (mínim)	Dif. Mixtes Dif. Combinades Equilibris sobre 1 genoll 
				s → → (MÍNIM 2 SÈRIES) Maxim 1 element de rotació (DER) $\left[ \begin{matrix} R_1 \\ R_1 \end{matrix} \right]$ <b>VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D): 6'50 punts</b>	
COPA CATALANA - NIVELL VI / VII MODALITAT CONJUNTS 2016 (5 Titulars)					
SENIOR	01-00...	5 	2'15" a 2'30"	CODI FIG. 2015 Categoria Senior	