

GENERALITATS NORMATIVA COPA CATALANA 2016 - INDIVIDUAL - NIVELLS IV - V - VI

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) La Maestria es podrà utilitzar amb (una base + un criteri) : Valor 0'10 / Símbol : **M // (1 base + 2 criteris)** : Valor 0'20 / Símbol **M**
 Un exercici pot tenir totes les maestrïes (**M**) que es vulguin, però solament es **PODRAN DECLARAR A LA FITXA**, una (1) de cada grup tècnic de l'aparell FONAMENTAL (GF) i una (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 Pioleta. ~~Corro:~~ Una (1) M amb un gran rodament per terra / Una (1) M amb una sèrie de rodaments petits de la pioleta per terra.

✓ Una (1) M amb una sèrie 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 pioleta / Una (1) M amb rotacions de la mà al voltant de la pioleta /

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

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

3) La Maestria (M) que es vulgui utilitzar amb (una base + 2 criteris) o (2 bases + 1 criteri), de valor 0'30, s'haurà de realitzar tal i com determina el codi FIG 2015, "Elements No ordinaris", per poder ser valorats. Màxim 4 (Junior FIG 2015)

4) En la modalitat *Individual*, cada gimnasta ha de participar a la categoria que li correspon segons l'any de néixement.

5) En la modalitat *Individual* NO està permesa la música cantada.

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	Pioleta 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

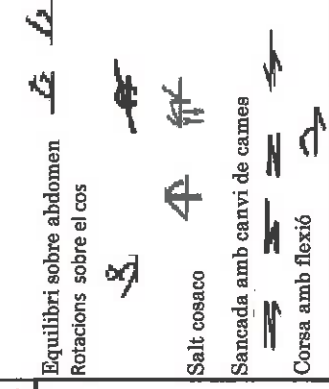
02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

COPA CATALANA - NIVELL IV - MODALITAT INDIVIDUAL 2016					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES
BENJAMI	07-08	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
ALEVI	05-06		1'15" a 1'30"	6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) S → R (MÍNIM 2 SÈRIES)	Dif. Combinades Equilibris sobre 1 genoll
INFANTIL	03-04		1'15" a 1'30"	Màxim 1 DER (R 2 ó R 1 ...) CODI F.I.G 2015	Equi. en avant-braços Equilibri cosaco
JUNIOR	01-02		1'15" a 1'30"	Màxim 1 DER R 1 de valor 0'10 on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida segons el codi.	Girs amb agafada darrera
SENIOR	00-99...		1'15" a 1'30"	M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF, declarat a fitxa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4) VALOR MÀXIM DIFICULTAT (D) : 5'00 punts	Gir cosaco amb flexió Girs fouetté

G.F.: Grup Fonamental

G.N.F.: Grup NO Fonamental





Federació
Catalana de
Gimnàstica

Amb el suport de



esportcat

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

COPA CATALANA - NIVELL V - MODALITAT INDIVIDUAL 2016					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	DIFICULTATS PROHIBIDES
BENJAMI	07-08	M.LL.	1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A,B,C (0'10,0'20,0'30) (Codi FIG 2015) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) $S \rightarrow \rightarrow$ (MÍNIM 2 SERIES) Màxim 1 DER ($R \uparrow 2$ ó $R \uparrow \dots$) CODI F.I.G 2015 Màxim 1 DER $R \uparrow 1$ le valor 0'10 on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida segons el codi. M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF, declarat a fixa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	Dif. Mixtes Dif. Combinades Equilibris sobre 1 genoll $F \uparrow \uparrow$ (Categories BENJ / ALV)
ALEVI	05-06		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A,B,C,D,E (Valor màxim 0'50) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) $S \rightarrow \rightarrow$ (MÍNIM 2 SERIES) Màxim 1 DER ($R \uparrow 6$ ó $R \uparrow \dots$) CODI F.I.G 2015 Màxim 1 DER $R \uparrow 1$ de valor 0'10 on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida segons el codi. M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF, declarat a fixa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	Equilibris sobre 1 genoll $F \uparrow \uparrow$ (Categories INF / JUN / SEN)
INFANTIL	03-04		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A,B,C,D,E (Valor màxim 0'50) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) $S \rightarrow \rightarrow$ (MÍNIM 2 SERIES) Màxim 1 DER ($R \uparrow 6$ ó $R \uparrow \dots$) CODI F.I.G 2015 Màxim 1 DER $R \uparrow 1$ de valor 0'10 on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida segons el codi. M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF, declarat a fixa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	Equilibris sobre 1 genoll $F \uparrow \uparrow$ (Categories INF / JUN / SEN)
JUNIOR	01-02		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A,B,C,D,E (Valor màxim 0'50) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) $S \rightarrow \rightarrow$ (MÍNIM 2 SERIES) Màxim 1 DER ($R \uparrow 6$ ó $R \uparrow \dots$) CODI F.I.G 2015 Màxim 1 DER $R \uparrow 1$ de valor 0'10 on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida segons el codi. M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF, declarat a fixa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	Equilibris sobre 1 genoll $F \uparrow \uparrow$ (Categories INF / JUN / SEN)
SENIOR	00-99...		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A,B,C,D,E (Valor màxim 0'50) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) $S \rightarrow \rightarrow$ (MÍNIM 2 SERIES) Màxim 1 DER ($R \uparrow 6$ ó $R \uparrow \dots$) CODI F.I.G 2015 Màxim 1 DER $R \uparrow 1$ de valor 0'10 on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida segons el codi. M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF, declarat a fixa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	Equilibris sobre 1 genoll $F \uparrow \uparrow$ (Categories INF / JUN / SEN)






G.F.: Grup Fonamental

G.N.F.: Grup NO Fonamental

NOTA TOTAL DIFICULTAT (D) : 6'00 punts

02/12/2015

Les modificacions estan marcades en blau

COPA CATALANA - NIVELL VI - MODALITAT INDIVIDUAL 2016					
CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	DIFICULTATS PROHIBIDES
BENJAMI	07-08		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A,B,C (0'10,0'20,0'30) (Codi FIG 2015) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) S^{->->} (MÍNIM 2 SERIES) Màxim 1 DER (R[↑] : ó R[↓]) CODI F.I.G 2015 Màxim 1 DER R[↑] de valor 0'10 on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida segons el codi. M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF), declarat a fitxa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	Dif. Mixtes Dif. Combinades Equilibris sobre 1 genoll F J^o J^o J^o (Categories BENJ / ALV)
ALEVI	05-06		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A, B, C, D, E (Valor màxim 0'50) S^{->->} (MÍNIM 2 SERIES) R[↑] (Màxim 2, on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida del codi FIG 2015). R[↓] (màxim 1) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF), declarat a fitxa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	(Categories INF / JUN / SEN) Equilibris sobre 1 genoll F J^o J^o J^o
INFANTIL	03-04		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A, B, C, D, E (Valor màxim 0'50) S^{->->} (MÍNIM 2 SERIES)	(Categories INF / JUN / SEN) Equilibris sobre 1 genoll F J^o J^o J^o
JUNIOR	01-02		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A, B, C, D, E (Valor màxim 0'50) S^{->->} (MÍNIM 2 SERIES) R[↑] (Màxim 2, on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida del codi FIG 2015). R[↓] (màxim 1) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF), declarat a fitxa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	(Categories INF / JUN / SEN) Equilibris sobre 1 genoll F J^o J^o J^o
SENIOR	00-99...		1'15" a 1'30"	Valor de les dificultats: A, B, C, D, E (Valor màxim 0'50) S^{->->} (MÍNIM 2 SERIES) R[↑] (Màxim 2, on s'hi poden afegir tots els criteris de llançament i recollida del codi FIG 2015). R[↓] (màxim 1) 6 Dif. aïllades màxim (2 de cada G.C.O.) M (màxim 1) G.F. / màxim (1) GNF), declarat a fitxa. M (0'10 / 0'20) M (0'30) : Codi FIG (màxim 4)	(Categories INF / JUN / SEN) Equilibris sobre 1 genoll F J^o J^o J^o

NOTA TOTAL DIFICULTAT (D) : 6'50 punts

G.F.: Grup Fonamental
G.N.F.: Grup NO Fonamental

COPA CATALANA - NIVELL VII "Base" - MODALITAT INDIVIDUAL 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	MAESTRIA
PRE-BENJAMI	2008	M.LL.	1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR Valor màxim dificultats corporals : 0'60 DIFICULTAT 5'40 punts MÀXIM	4 màxim (Valor 0'20 ó Valor 0'30)
BENJAMI	2007	●	1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR Valor màxim dificultats corporals : 0'60 DIFICULTAT : 7 punts MÀXIM	
ALEVI	05-06	○	1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR Valor màxim dificultats corporals : 0'60 DIFICULTAT : 7 punts MÀXIM	TOTES LES CATEGORIES
INFANTIL	03-04	∩	1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	
CADET	01-02	⊗	1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	5 màxim / Valor 0'30
JUVENIL	00-99...	⊥	1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	
SENIOR(F.C.G.)	00-99...	●	1'15" a 1'30"	CODI FIG SENIOR	







MAESTRIA R.F.E.G. : VALOR 0'20

A les maestreries d'aparell amb un valor 0'20 punts, **s'exclou la exigència** : " Consisteix en elements extraordinaris de l'aparell

(aquests elements són únics perquè no són realitzats comunment ni són moviments de l'aparell estandaritzats per la gimnàstica rítmica)"

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

COPA CATALANA - NIVELL VII "Copa Base" - MODALITAT INDIVIDUAL 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	MAESTRIA
PRE-BENJAMI	2008		1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR Valor màxim dificultats corporals : 0'60 DIFICULTAT 5'40 punts MÀXIM	4 màxim (Valor 0'20 ó Valor 0'30)
BENJAMI	2007		1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR Valor màxim dificultats corporals : 0'60 DIFICULTAT : 7 punts MÀXIM	
ALEVI	05-06		1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR Valor màxim dificultats corporals : 0'60 DIFICULTAT : 7 punts MÀXIM	
INFANTIL	03-04		1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	
CADET	01-02		1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	
JUVENIL	00-99...		1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	
TOTES LES CATEGORIES					

MAESTRIA R.F.E.G. : VALOR 0'20















A les maestries d'aparell amb un valor 0'20 punts, **s'exclou la exigència** : " Consisteix en elements extraordinaris de l'aparell

(aquests elements són únics perquè no són realitzats comunment ni són moviments de l'aparell estandaritzats per la gimnàstica rítmica)"

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

02/12/2015

COPA CATALANA - NIVELL VIII - MODALITAT INDIVIDUAL 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TECNIC 1ª FASE	PROGRAMA TECNIC 2ª FASE	TEMPS MÚSICA	EXIGÈNCIES TÈCNiques	MAESTRIA
BENJAMI	07-08			1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR Valor màxim dif : 0'60 M.LL.: dif 5'40 punts APARELL: dif : 7 punts	4 màxim Valor 0'20 ó Valor 0'30
ALEVI	05-06			1'15" a 1'30"	(Igual categ. Benjami)	4 màxim (0'20 ó 0'30)
INFANTIL	03-04			1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	4 màxim (0'20 ó 0'30)
JUNIOR	01-02			1'15" a 1'30"	CODI FIG JUNIOR	4 màxim / Valor 0'30
SENIOR	00-99...			1'15" a 1'30"	CODI FIG SENIOR	5 màxim / Valor 0'30
1ª CATEG.	01-00...			1'15" a 1'30"	CODI FIG SENIOR	5 màxim / Valor 0'30
HONOR	00-99...			1'15" a 1'30"	CODI FIG SENIOR	5 màxim / Valor 0'30

Els gimnastes masculins, poden participar a les fases de copa Individual, seguint el programa tècnic marcat en cada fase.











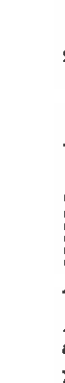



MAESTRIA R.F.E.G. : VALOR 0'20

A les maestríes d'aparell amb un valor 0'20 punts, **s'exclou la exigència**: " Consisteix en elements extraordinaris de l'aparell (aquests elements són únics perquè no són realitzats comunment ni són moviments de l'aparell estandaritzats per la gimnàstica rítmica)"

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

02/12/2015

CT. CATALUNYA - NIVELL VIII - MODALITAT INDIVIDUAL 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TECNIC INDIVIDUAL "A"	PROGRAMA TECNIC "EQUIPS"	TEMPS MÚSICA
BENJAMI	07-08			1'15" a 1'30"
ALEVI	05-06			1'15" a 1'30"
INFANTIL	03-04			1'15" a 1'30"
JUNIOR	01-02			1'15" a 1'30"
SENIOR	00-99...			1'15" a 1'30"
1ª CATEG.	01-00...			1'15" a 1'30"
HONOR	00-99...			1'15" a 1'30"

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



Federació
Catalana de
Gimnàstica

Amb el suport de



Generalitat
de Catalunya



CT. CATALUNYA - NIVELL VIII - MODALITAT INDIVIDUAL MASCULI 2016

CATEGORIES	EDATS	PROGRAMA TÈCNIC	EXIGÈNCIES TÈCNIQUES	TEMPS MÚSICA
BENJAMI	07-08		CODI FIG JUNIOR DIFICULTAT: 7 punts Valor màxim dif. corporal: 0'60	1'15" a 1'30"
ALEVI	05-06		CODI FIG JUNIOR DIF. APARELL: 7 punts DIF. M. L.L. : 5'40 punts Valor màxim dif. corporal: 0'60	1'15" a 1'30"
INFANTIL	03-04		CODI FIG JUNIOR	1'15" a 1'30"
JUNIOR	01-02		CODI FIG JUNIOR	1'15" a 1'30"
SENIOR	00-99...		CODI FIG SENIOR 4 D.E.R (màxim)	1'15" a 1'30"