

CIRCULAR N° 3 – 20/11/2025

Categoria Senior: són les mateixes exigències tècniques que les juvenils.

Nivell OPEN:

Obligada participació als/les gimnastes que hagin estat en possessió de llicència federativa, tan en individual com en conjunts, durant la temporada 2024-2025 i 2025-2026.

Gimnastes que la temporada 2024-2025 van participar al nivell OPEN, tant en individual com conjunt.

Al Nivell Obert, es pot pujar lliurement, si així ho considera l'entrenadora. Un cop en ell, no es podrà baixar de nivell.

Una gimnasta individual OBERT NO POT PARTICIPAR a:

Nivell A CONJUNT

Nivell B CONJUNT

Nivell C CONJUNT /D/T/Q

Una gimnasta de Conjunt OBERT NO POT PARTICIPAR a:

Nivell A CONJUNT

Nivell B CONJUNT

Nivell C INDIVIDUAL I CONJUNT / D/T/Q

Els aparells seran els mateixos que el nivell A

Les **exigències tècniques** són:

INDIVIDUAL

EDATS	DIFICULTAT CORPORAL	DIFICULTAT APARELL
PRE BENJAMÍ	Màxim 5 dificultats Valor: 0.50 Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació Max: 2R	DA Mín 1 Màx: 5 (en ordre d'execució)
BENJAMÍ	Màxim 5 dificultats Valor: 0.60 Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació Max: 2R	DA Mín 1 Màx: 6 (en ordre d'execució)
ALEVÍ	Màxim 6 dificultats Valor: 0.60 Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació Max: 3R	DA Mín 1 Màx: 8 (en ordre d'execució)
INFANTIL	Màxim 6 dificultats Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació Max: 3R	DA Mín 1 Màx: 12 (en ordre d'execució)
CADET JUVENIL SENIOR	Màxim 6 dificultats Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació Max: 3R	DA Mín 1 Màx: 12 (en ordre d'execució)

CONJUNT

EDATS	DIFICULTAT CORPORAL	DIFICULTAT APARELL
PRE BENJAMÍ	Màxim 5 dificultats Valor: 0.50 Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació	DC Mín 5 Máx 6 Mín. 1 CL Mín. 2 CC Mín. 2 CR (en ordre d'execució)
BENJAMÍ	Màxim 5 dificultats Valor: 0.60 Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació	DC Mín 5 Máx 7 Mín. 1 CL Mín. 2 CC Mín. 2 CR (en ordre d'execució)
ALEVÍ	Máx. 5 DB/DE Valor: 0.60 Min: 3DB Min: 2DE Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació	DC Mín 6 Máx 8 Mín. 2 C Multiple Mín. 2 CC Mín. 2 CR (en ordre d'execució)
INFANTIL	Máx. 6 DB/DE Min: 3DB Min: 3DE Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació	DC Mín 6 Máx 8 Mín. 2 C Multiple Mín. 2 CC Mín. 2 CR (en ordre d'execució)
CADET JUVENIL SENIOR	Máx. 6 DB/DE Min: 3DB Min: 3DE Mín. 1 Salt Mín. 1 Equilibri Mín. 1 Rotació	DC Mín 6 Máx 10 Mín. 2 C Multiple Mín. 2 CC Mín. 2 CR (en ordre d'execució)