

CODÍ GIMNÀSTICA RÍTMICA – UCEC 2025 - 2028

Els objectius principals del Codi de Puntuació són orientar les entrenadores, les gimnastes i **Tutors de Joc** en el desenvolupament dels exercicis de gimnàstica rítmica i proporcionar un sistema, uniforme i objectiu, d'avaluar les actuacions a Gimnàstica Rítmica.



Consells Esportius
de Catalunya



COMPOSICIÓ DELS PANELLS: CAMPIONATS OFICIALS I ALTRES COMPETICIONS

Plafons de jutges per als exercicis individuals

Per a les competicions oficials de la UCEC, cada **panell** constarà de **3 jurats** de T.Joc: Jurat D (Dificultat), Jurat A (Artístic) i Jurat E (Execució).

Els T. Joc de Dificultat, Artístic i Execució són nomenats per la persona responsable de GR de cada Consell Esportiu d'acord amb el *Reglament Tècnic*, les *Normatives Tècniques* i les *Regles Específiques de la UCEC*.

Durant la competició, a la taula tècnica, els T. Joc tindran prohibit l'ús de qualsevol dispositiu electrònic per parlar, transmetre o rebre missatges o informació (telèfons mòbils, mini-notebooks, ordinadors, rellotges connectats, etc.), així com l'ús de qualsevol càmera o dispositiu de vídeo

Composició del jurat

Jurat de Dificultat (D): 4 T.Joc, dividits en 2 subgrups:

Subgrup 1 (D): 2 T. Joc (**DB1, DB2**) treballen independentment, presenten la seva nota individual i després presenten una **nota de DB comú**.

Subgrup 2 (D): 2 T. Joc (**DA1, DA2**) treballen independentment, presenten la seva nota individual i després presenten una **nota de DA comuna**.

Jurat d'Artístic (A): 2 T. Joc (**A1, A2**)

Jurat d'Execució (E): 2 T. Joc (**E1, E2**)

En el cas de no disposar de T. Joc suficients, es pot realitzar la competició amb 1 T. Joc per valor de judici

Funcions del Jurat D

El 1r subgrup (DB) registra el contingut de l'exercici en notació de símbols, avaluant el nombre i valor de les Dificultats Corporals (**DB**) i el nombre i valor dels Elements Dinàmics amb Rotació (**R**).

El 2n subgrup (DA) registra el contingut de l'exercici en notació de símbols, avaluant el nombre i valor de les Dificultats d'Aparell (**DA**).

Nota de D final: La suma de la nota comuna de **DB** i la nota comuna de **DA**.

Funcions del Jurat A

(**A1, A2**) avaluen les faltes d'Artístic per deducció. Aquests T.J. avaluen tot l' exercici independentment, i presenten la seva deducció total individual sense consultar l' altra.

Per a la nota d' **Artístic**, les **deduccions** es amittaven per donar la **deducció final d' Artístic**.

Nota Final de A: La deducció final d' Artístic es resta de **10.00 p**.

Funcions del Jurat E

E1, E2 avaluen les faltes tècniques per deducció. Aquests jutges avaluen tot l' exercici de forma independent, i presenten la seva deducció total individual sense consultar l' altra.

Per a la nota Execució, les **deduccions** es amittaven per donar la **deducció final d'Execució**.

Nota Final d' E: La deducció final d' Execució es resta de **10,00 p**. o el que consideri el Cte. Organitzador



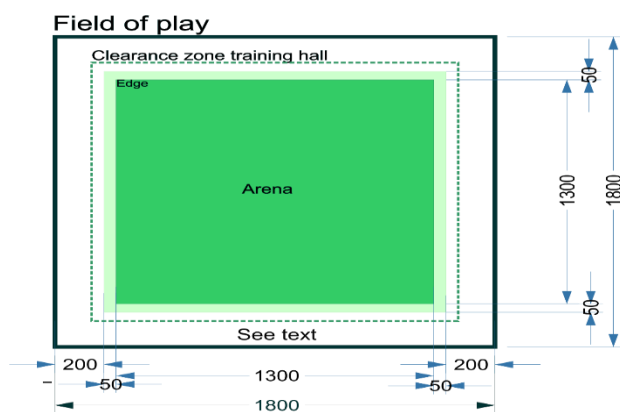
Registre de les puntuacions

Durant la competició, al final de cada actuació, la Responsable del Jurat recollirà els registres de les puntuacions, marcades amb el número, nom de la gimnasta, Club o Escola i aparell

Funcions dels T. Joc de Línia i Crono

Responsabilitats del T.J. Crono:

1. Posar en marxa un cronòmetre quan cada gimnasta comenci a preparar la pose de sortida, per controlar la durada d'un eventual retard.
2. Controlar la durada de l' exercici.
3. Controlar les infraccions de temps, i registrar la quantitat exacta de temps per sobre o per sota del límit de temps.
4. Presentar el formulari corresponent a la Responsable del Jurat.
5. Si una gimnasta perd l'aparell al final de l'exercici i **no presenta una pose final o no torna** al practicable perquè la música ha acabat, el T.J. Crono calcula el moment en què la gimnasta recupera l'aparell o abandona el practicable com l'**últim moviment**.

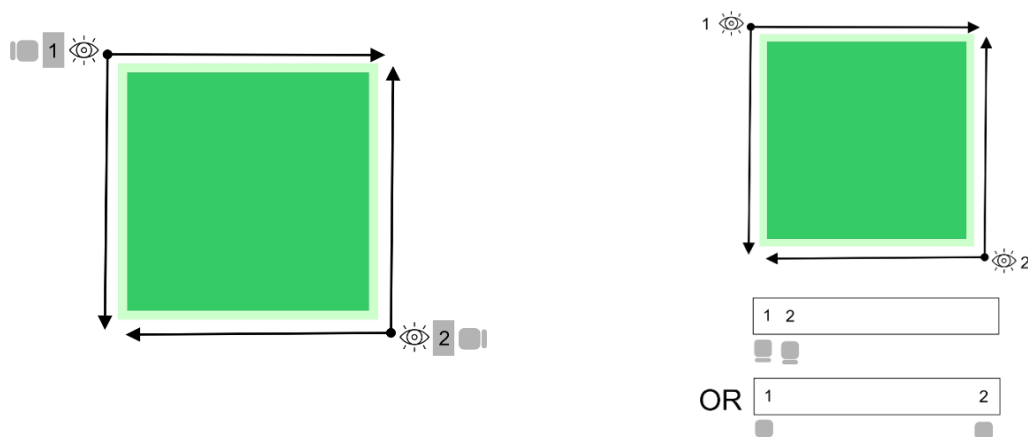


. Responsabilitats dels Tutors Joc de Línia (2):

1. Determinar l'**ultrapassament/cruïlla** del límit del practicable per l'aparell, per 1 o 2 peus, per qualsevol part del cos, així com aparells **que surtin** del practicable.
2. Aixecar un banderí per a l'aparell i/o cos que ultrapassi/cruïlla el límit o surti del practicable.
3. Aixecar una bandera si una gimnasta surt del practicable durant l' exercici.
4. Presentar el formulari corresponent a la Responsable del Jurat.
5. El T.J. de Línia ha de controlar i penalitzar qualsevol encreuament de la línia fins a l'**últim moviment** de la gimnasta: No s'aplicarà cap penalització de Línia després de l'últim moviment, encara que la música continuï sonant.



Ubicació dels **T.J. de Línia**:



Funcions de les Secretàries

Les/us Secretàries/us han de tenir coneixements del Codi de Puntuació i un ordinador; normalment són nomenades pel Comitè Organitzador. Sota la supervisió de la Responsable del Jurat, són responsables de l'exactitud de totes les entrades als ordinadors, del compliment de l'ordre correcte dels equips i gimnastes, i de la correcta publicació en marcadors de la Nota Final.

Funcions del T.J. Responsable

El T.J. responsable controla totes les penalitzacions de T.J. Responsable, en cooperació amb les T.J. de línia i crono. Totes les penalitzacions de T.J. Responsable indicades a la taula seran presentades en un formulari oficial i seran **verificades**.

CÀLCUL DE LA NOTA FINAL

La Nota Final d'un exercici s'establirà sumant la nota de D, la nota de A i la nota d'E. La deducció de **les penalitzacions**, si n'hi hagués, es realitza a partir de la Nota Final.

PRACTICABLE

L'àrea del practicable de 13 x 13 m (exterior de la línia) és obligatòria. El practicable ha de correspondre a les normes de la FIG.

Es penalitzarà qualsevol part del cos o aparell **que toqui** fora dels límits del practicable:

Penalització pel jutge de Línia: 0.30 p. cada vegada

La gimnasta o aparell que **surti** del practicable o **acabi** l'exercici fora del practicable serà penalitzada:

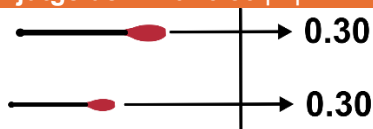
Penalització pel jutge de Línia: 0.30 p. cada vegada



Diversos aparells fora del practicable:

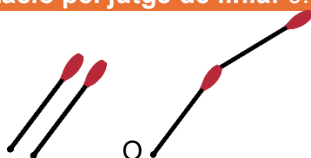
pèrdua consecutiva d' ambdues Maces fora del practicable:

Penalització pel jutge de Línia: 0.30 p. per a la 1a Maza + 0.30 p. per a la 2a Maza



Pèrdua simultània de 2 Maces (encaixades o no-encaixades/soltes) **ahora** fora de la mateixa línia:

Penalització pel jutge de línia: 0.30 p. 1 vegada, com 1 aparell



Pèrdua simultània de 2 Maces **ahora** fora de 2 línies diferents:

Penalització pel T.J.de línia: 0.30 p. + 0.30 p.

No hi haurà **penalització de Línia** per als casos esmentats a continuació:

1. L'aparell i/o la gimnasta toca la línia.
2. L' aparell ultraassa el límit del practicable sense tocar el terra.
3. L' aparell inutilitzable és retirat fora del practicable.
4. Els aparells trencats són retirats fora del practicable.
5. La 2a Maza és retirada voluntàriament fora del practicable per tal d' utilitzar el parell de Maces de reemplaçament.
6. Un aparell que ha estat reemplaçat (ja no s'utilitza) és retirat fora del practicable.
7. Aparell enganxat al sostre (a les bigues, llums, marcador, etc.)
8. El T.J. de Línia ha de controlar i penalitzar qualsevol encreuament de la línia fins a l'últim moviment de la gimnasta: No s'aplicarà cap penalització de Línia després de l'últim moviment, encara que la música continuï sonant.

Cada exercici s' ha de realitzar íntegrament dins del practicable:

Qualsevol component de Dificultat o Artístic **iniciat fora** del practicable no serà avaluat.

Si el component de Dificultat o d' Artístic s' **inicia dins** del practicable i finalitza fora del practicable, el component de Dificultat o d' Artístic serà avaluat.

Les penalitzacions d' Execució i d' Artístic s' **apliquen** generalment durant tota la durada de l' exercici, incloent aquells moviments realitzats fora del practicable.

EXERCICI INTERROMPUT

Si una gimnasta atura l' exercici a causa d' un aparell trencat o aparell enganxat al sostre, a causa de problemes amb la música que no poden ser aprovats, a causa d' una lesió o qualsevol altra situació imprevista, l' exercici s' avaluarà de la següent manera:

1. Es comptabilitzaran les dificultats ja realitzades de forma vàlida, aplicant les penalitzacions pertinents pels components de Dificultat que faltin.
2. L' Artístic penalitzarà 10,00 p.
3. L' Execució penalitzarà 10,00 p.
4. Les penalitzacions de Crono s' apliquen en funció de la durada de l' executat.
5. No hi ha penalització de Línia per sortir del practicable quan l' exercici ha estat interromput.

APARELLS

Normes i control

Les normes i característiques de cada aparell s' especifiquen en *Normativa*

A petició de la Responsable del Jurat, cada aparell pot ser controlat abans de l'entrada de la gimnasta a la sala de competició, o al final d'un exercici, i/o es pot realitzar un sorteig a l'atzar per a un control d'aparells.

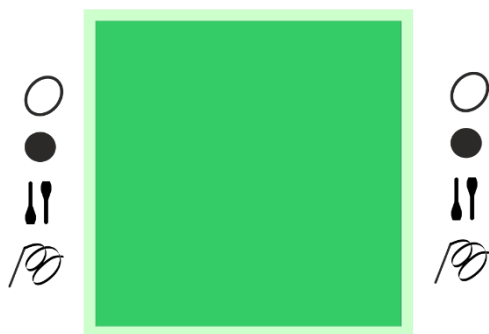
Aparells de reemplaçament

Els aparells de reemplaçament - el joc/set complet d'aparells utilitzats per a la competició –al voltant del practicable són obligatoris.

El Comitè Organitzador ha de col·locar 2 jocs/sets d'aparells idèntics, al llarg dels 2 costats del practicable per a l'ús de qualsevol gimnasta.

La línia just davant dels jutges i la línia per on entra la gimnasta es deixen lliures. Els aparells s' han de col·locar per separat.

Exemple:



Si durant l'exercici, es produeix la pèrdua de l'aparell amb **sortida del practicable**, l'ús d'un aparell de reemplaçament està **permès** (sense Penalització).

La gimnasta només pot utilitzar aparells de reemplaçament que hagin estat col·locats **abans del començament de** l'exercici. No obstant això, la gimnasta pot tornar a reprendre el seu propi aparell després d'haver utilitzat un aparell de reemplaçament.

Penalització: 0,50 p. per utilitzar qualsevol aparell no col·locat abans de l'inici de l'exercici

Una gimnasta pot utilitzar el nombre màxim d'aparells de reemplaçament col·locats al voltant del practicable, amb totes les penalitzacions aplicables. Exemple: 2aires col·locats pel Comitè Organitzador segons la il·lustració anterior: Una gimnasta pot fer servir tots dos si és necessari en el mateix exercici.

Si durant l'exercici, es produeix pèrdua de l'aparell, **però l'aparell no surt del practicable**, l'ús d'un aparell de reemplaçament **no és permès**. La gimnasta ha de prendre el seu propi aparell de l'interior del practicable. Si la gimnasta utilitza l'aparell de reemplaçament quan el seu propi aparell no va sortir del practicable:

Penalització: 0,50 p. per ús no autoritzat d'aparell de reemplaçament.

Si durant l'exercici, es produeix pèrdua de l'aparell i aquest surt del practicable, i **després torna per si mateix al practicable, es permet** l'ús d'un aparell de reemplaçament (sense penalització).

Si la gimnasta per qualsevol raó tria **canviar l'aparell**, l'aparell que ja no s'utilitza ha de ser retirat completament del practicable (sense penalització de Línia) abans del final de l'exercici. Si l'aparell reemplaçat o qualsevol part d'aquest roman dins del practicable fins al final de l'exercici:

Penalització: 0,30 p. per no retirar un aparell reemplaçat.

Si es produeix pèrdua de l'aparell, aquest surt del practicable (Penalització de Línia), i és **retornat a la gimnasta** per una entrenadora o qualsevol altra persona:

Penalització: 0,50 p. per recuperació no autoritzada de l'aparell.

Aparell inutilitzable

Abans del començament de l'exercici, si una gimnasta determina que l'aparell està inutilitzable (p. ex. nusos a la Cinta), **es permet** l'ús d'un **aparell de reemplaçament** (sense penalització).

El **T.J. Crono** posarà en marxa un cronòmetre quan cada gimnasta comenci a preparar la pose d'inici, per controlar la durada d'un eventual retard.

Si la gimnasta **retarda la competició** més de 30 segons, p. ex. intentant desfer els nusos abans de decidir-se a recuperar l'aparell de reemplaçament:

Penalització per part del T.J. Crono: 0,50 p. per preparació excessiva de l'exercici que retarda la competició.

Si durant l'exercici, l'aparell es torna **inutilitzable** (p. ex. tela de la Cinta atapeïda a l'enganxada de la vareta de la Cinta, nus(s) que no estan desatats), **es permet** l'ús d'un **aparell de reemplaçament** (sense penalització). No hi ha penalització de Línia ni d'Execució per retirar, voluntàriament, l'aparell inservible del practicable.

Aparell trencat o enganxat al sostre

La gimnasta no serà penalitzada per un **aparell trencat**, només per les conseqüències (diversos errors tècnics).

Si l'aparell es trenca durant un exercici, no es permetrà a la gimnasta començar de nou l'exercici. En aquest cas, la gimnasta podrà:



1. Retirar l'aparell trencat fora del practicable (sense penalització de Línia ni d'Execució) i continuar l'exercici amb un aparell de reemplaçament (sense penalització).

2. Aturar l'exercici

Una gimnasta no serà penalitzada per **aparell enganxat al sostre**, només per les conseqüències (diversos errors tècnics).

Si l'aparell s'enganxa al sostre durant un exercici, no es permetrà a la gimnasta començar de nou l'exercici. En aquest cas, la gimnasta podrà:

3. Continuar l'exercici amb un aparell de reemplaçament (sense penalització)

4. Aturar l'exercici

Si una gimnasta atura l'exercici a causa d'un aparell trencat o a un aparell enganxat al sostre al **final de l'exercici (últim moviment)**, l'exercici s'avaluarà de la següent manera:

1. Es comptabilitzaran les dificultats ja realitzades de forma vàlida, aplicant qualsevol penalització pertinent pels components de Dificultat que faltin.

2. L'Artístic deduirà totes les penalitzacions pertinents.

3. L'Execució descomptarà totes les penalitzacions aplicades durant l'exercici, inclosa 'la pèrdua de l'aparell al final de l'exercici (sense recuperació)'.

Si una gimnasta continua l'exercici amb un aparell trencat, l'exercici serà avaluat fins al moment del trencament, com un exercici Interromput.

Si l'**aparell de reemplaçament es trenca** durant l'exercici: La gimnasta ha de recuperar el 2n aparell de reemplaçament i continuar fins al final de l'exercici. Després del final de l'exercici, la Responsable del Jurat anunciarà si la gimnasta serà autoritzada a realitzar l'exercici de nou al final de la rotació o si és necessari, en un moment determinat d'acord amb la decisió de la Responsable del Jurat. Si no es permet a la gimnasta repetir l'exercici, s'aplicarà l'avaluació de l'exercici realitzat.

INDUMENTÀRIA DE COMPETICIÓ DE LES GIMNASTES

Exigències per a la indumentària de competició

Tall i material

1. Un maillot de gimnàstica correcte ha de ser de **material** no transparent des del pit fins a l'entrecama. Per tant, els maillots que tinguin aquestes parts de material transparent hauran d'anar folrats.

2. Totes les parts del maillot han de ser **ajustades** perquè els jutges puguin avaluar la posició correcta de cada part del cos.

3. **L'escot** de la part davantera i posterior del maillot no ha de sobrepassar la meitat de l'estèrno ni la línia inferior dels omòplats.

4. El tall del maillot a la **part superior de les cames** no ha d'anar més amunt del plec de l'entrecama ni més avall del nivell inferior de l'entrecama.

5. **La zona pèlvica/entrecama** i les natges, fins al punt superior de l'os del maluc a la part davantera (per a referència: espina ilíaca anterosuperior), s'han de cobrir amb material no transparent i que no sigui del color de la pell.

○ Es tolera una **petita** zona transparent/color pell per a connexió/decoració als laterals, si es respecta el següent:

1. Es requereix una connexió sòlida i de color entre el davanter i esquena del maillot.

2. La connexió pot ser de teixit o d'aplicacions, però ha de donar la impressió d'un material sencer/unificat (no de peces separades).

3. La connexió ha d'aparèixer a l'alçada dels ossos del maluc.

○ Es recomana cobrir tota la zona pèlvica/entrecama amb un material no transparent i que no sigui del color de la pell.



Mànigues

1. Els maillots poden ser amb mànigues de qualsevol longitud, o sense mànigues. També es permeten els tirants estrets.
2. Les mànigues poden ser de material transparent.
3. Totes les parts de les mànigues han de ser ajustades.

Cames

1. Està permès portar malles llargues sobre el maillot, malles llargues sota el maillot, un maillot de cos sencer amb llarg de cama - o portar les cames nues.
2. No s'admeten pantalons curts ('shorts'), ni malles semilargues o peces similars.
3. Les cames han de tenir un aspecte similar: el color o colors del teixit que cobreix les cames i la longitud del teixit(s) de base han de ser idèntics en ambdues cames. Només l'estil (petits detalls de tall o adorns) pot ser diferent.

Faldilla

Es permet una faldilla que no caigui més enllà de la zona pèlvica: Sobre el maillot, les malles o maillot sencer

L'estil de la faldilla (tall o adorns) és lliure, però l'aspecte de 'tutú' de ballet queda prohibit. • La faldilla ha d'estar rígidament unida a la cintura del maillot (no pot ser una peça separada).

Disseny

1. Els dissenys que presentin paraules o símbols estan permesos si el disseny respecta les *Regles de Publicitat de la Indumentària de Competició* i el Codi
2. Es permeten que els detalls decoratius en la indumentària de competició:
 1. Els detalls decoratius no han de posar en perill la seguretat de la gimnasta.
 2. No està permès decorar amb díodes emissors de llum (LED).
 3. Els aplics han de romandre enganxats a la base (quedar estesos sobre el teixit) quan la indumentària estigui immòbil; no han de sobresortir excessivament.

Accessoris

La roba interior que es porti sota el maillot no ha de ser visible més enllà de les costures del mateix maillot.

Excepte les eventuals malles, el maillot ha de ser d' **una sola peça**. No és possible portar un maillot i 'mitjes', 'guants', 'escalfadors decoratius', cinturó, etc. addicionals per separat.

Es poden realitzar controls aleatoris.

Penalització: 0,30 p. si l' atuell de competició de la gimnasta no s' ajusta al reglament.

Les gimnastes poden realitzar els seus exercicis amb **els peus descalços o amb sabatilles ('punteres') de gimnàstica**. El T.J. Responsable no penalitzarà si la puntera de gimnàstica d'una gimnasta cau involuntàriament durant l'execució.

Està prohibit portar **joies o pírcings grans/penjants** que posin en perill la seguretat de la gimnasta. Només es permeten joies i pírcings petits i ajustats.

Penalització: 0,30 p. si no es compleix aquesta norma.

El pentinat ha de ser cuidat i compacte. Els detalls decoratius estan autoritzats, però no han de ser voluminosos i/o posar en perill la seguretat de la gimnasta. Els adorns del cavell han d' estar a prop del monyo, compactes i no es poden estendre des del pèl sobre cap part de la pell. No està permès ajustar voluntàriament el pentinat durant l' exercici.

Penalització: 0,30 p. si no es compleix aquesta norma.



El maquillatge ha de ser clar i lleuger. No es permeten màscares teatrals. No està permès ajustar voluntàriament el maquillatge durant l' exercici.

Penalització: 0,30 p. si no es compleix aquesta norma.

L' emblema i qualsevol **publicitat** s' hauran d' ajustar a les normes oficials de l' esdeveniment.

Penalització: 0,30 p. si no es compleix aquesta norma.

Els embenats o peces de subjecció han de ser de qualsevol color de pell disponible i no poden ser d' altres colors.

Penalització: 0,30 p. si no es compleix aquesta norma.

EXIGÈNCIES PER A L' ACOMPANYAMENT MUSICAL

Cada exercici de RG, en la seva totalitat, s' ha de realitzar amb música. Si la música s'até per qualsevol raó, la gimnasta ha de parar l'exercici. Un exercici on la música desapareix (problemes tècnics) en qualsevol part no pot ser avaluat.

Un senyal sonor pot començar abans que la música.

Cada peça musical s' ha de gravar en un USB o pujar-se a Internet d' acord amb *les Directives* i el *Pla de Treball* del Campionat. Si el COL demana que es puji la música, els clubs o Escoles conserven el dret a utilitzar una memòria USB per a la competició.

A cada arxiu d' àudio hi haurà de figurar la informació següent:

1. Nom del Club o Escola
2. Nom de la gimnasta, categoria i nivell
3. Nom o dibuix de l' aparell

En cas que la música es reproduïxi incorrectament: Tan aviat com la gimnasta s'adoni que la música és incorrecta, és responsabilitat de la gimnasta aturar l'exercici: No s'acceptarà cap protesta relativa a la música un cop finalitzat l'exercici.

Si sona **una música incorrecta** o la gimnasta **no pot escoltar el començament** de la música:

1. La gimnasta es pot **aturar en el practicable**, reprendre la postura inicial i realitzar immediatament l' exercici amb la música correcta.
2. Si la música correcta no està disponible immediatament, el locutor demanarà a la gimnasta que abandoni el practicable i se li tornarà a anunciar quan la música estigui disponible.

Si apareix un problema amb la **música** després d'un temps d'actuació i la **música deixa de sonar per complet**:

1. La gimnasta **ha d'aturar l'exercici i sortir del practicable**. o Si la gimnasta continua l'exercici sense música, la Responsable del Jurat donarà el senyal de parar l'exercici.
2. Després de l'aprovació de la Responsable del Jurat, la gimnasta tornarà a ser anunciada i realitzarà de nou l'exercici immediatament.
3. Si la Responsable del Jurat no l' aprova, l' exercici serà avaluat com a exercici interromput.

Si apareix un **problema musical temporal** (distorsió, interrupcions breus, etc.) després d'un temps d'actuació:

1. La gimnasta **pot triar completar l'exercici** interpretant la música distorsionada i ser avaluat en conseqüència, O BÉ
2. La gimnasta **pot optar per aturar l'exercici i sortir del practicable**:
 1. Després de l'aprovació de la Responsable del Jurat, la gimnasta tornarà a ser anunciada i repetirà l'exercici immediatament.
 2. Si la Responsable del Jurat no l' aprova, l' exercici serà avaluat com a exercici interromput.



DISCIPLINA DE LES GIMNASTES

La gimnasta ha de ser present a la Pista de Competició només una vegada cridada pel locutor pel micròfon. En cas de retard, la Responsable del Jurat verifica les raons del retard (a causa d'errors d'organització o disciplina de la gimnasta).

Penalització: 0,50 p. per presentació anticipada (abans de ser trucada) o presentació tardana (disciplina de la gimnasta).

Està prohibit escalfar a la **sala de competició**, i la gimnasta no podrà romandre o tornar al practicable un cop finalitzat l'exercici.

Penalització: 0,50 p. si no es compleix aquesta norma.

Si una gimnasta **interromp l'exercici** a causa d'una lesió o circumstància imprevista durant l'exercici, l'exercici serà avaluat com un exercici interromput.

Una gimnasta podrà **repetir un exercici** únicament en cas de manca de força major del Comitè Organitzador i aprovat per la Responsable del Jurat. Exemple: Tall d'electricitat, fallada del sistema de so, etc.

DISCIPLINA DE LES ENTRENADORES

Durant la realització de l'exercici, l'entrenadora de la gimnasta (o qualsevol altre membre de la delegació) no es pot comunicar amb la gimnasta, el músic o els T.J. de cap manera. L'entrenadora que acompanyi la gimnasta a la Pista de Competició haurà de romandre a la zona designada pel Comitè Organitzador Local (COL).

Penalització: 0,50 p. si no es compleix aquesta norma.



PENALITZACIONS APLICADES PER T.J. CRONO, LÍNIA I RESPONSABLE

El total d'aquestes penalitzacions es deduirà de la Nota Final:

Penalització del T.J. Crono		
1	Per cada segon extra o faltant (comptat en increments de segons enters) sobre el temps de l'exercici	0.05
2	Per retard excessiu en la preparació de l'exercici que retardi la competició (més de 30 segons)	0.50
Penalitzacions del T.J. de Línia		
1	Por cualquier parte del cuerpo o aparato que toque fuera del límite del practicable	0.30
2	Por la gimnasta o el aparato que sale del practicable	0.30
3	Si una gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable	0.30
Penalitzacions adoptades pel T.J. Responsable		
1	Per utilitzar qualsevol aparell no col·locat abans de l'inici de l'exercici (no es penalitza si es reutilitza l'aparell que la gimnasta ha perdut)	0.50
2	Per un ús no autoritzat de l'aparell de reemplaçament (l'aparell original no va sortir del practicable)	0.50
3	Es deixa un aparell reemplaçat, o qualsevol part d'aquest, en el practicable fins al final de l'exercici	0.30
4	Per l'ús de l'aparell degut a una recuperació no autoritzada	0.50
5	Per indumentària de competició no reglamentària	0.30
6	Per joies no permeses o pírcings no permesos	0.30
7	Per pentinat no conforme a les normes	0.30
8	Per maquillatge no conforme a les normes	0.30
9	Per emblema o publicitat no conforme amb les normes	0.30
10	Embenats o peces de subjecció no conformes a les normes	0.30
11	Per una presentació primerenca o tardana	0.50
12	Per gimnasta que escalfa a la sala de competició, o que, després del final de l'exercici, roman en el practicable/torna al practicable	0.50
13	Disciplina de l'entrenadora	0.50

DIFICULTAT (D)

EXERCICIS INDIVIDUALS

VISIÓ GENERAL DE LA DIFICULTAT

Els elements molt mal realitzats no seran reconeguts pel Jurat de Dificultat (**D**) i tindran deduccions per part del Jurat d'Execució (**E**).

Un element que no estigui a les taules de Dificultat no serà reconegut pel **jurat D** i no rebrà cap valor.

Hi ha 2 **components de Dificultat**:

1. Dificultat Corporal (**DB**), inclosos els Elements Dinàmics amb Rotació (**R**)
2. Dificultat d'Aparell (**DA**)



Exigències de la Dificultat

Components de la Dificultat	
Dificultat Corporal (DB) Es comptabilitzen segons exigències de Normativa	Dificultat d'aparell (DA) es comptabilitzen per ordre cronològic segons Normativa
Elements dinàmics amb rotació (R) Exigències segons Normativa, per ordre cronològic	
Exigències especials	
Dificultat de Grups Corporals: Salts , mínim (segons normativa)  Equilibri mínim (segons normativa)  Rotacions , mínim (segons normativa) 	

Els T.J. de Dificultat identifiquen i registren les Dificultats segons l'ordre de la seva execució, independentment de si són vàlides o no:

1. El 1r subgrup D-T.J. (**DB**): Avalua el nombre i valor de les Dificultats Corporals (**DB**) i el nombre i valor dels Elements dinàmics amb rotació (**R**). Els T.J. registren tots els elements en notació de símbols.
2. El 2n subgrup D-jutges (**DA**): Avalua el nombre i el valor de les Dificultats d'Aparell (**DA**). Els jutges registren tots els elements en notació de símbols.

L'ordre d'execució de les Dificultats no està restringit/limitat; però, la disposició de les Dificultats ha de respectar els components d'Artístic (vegeu la secció Artístic).

DIFICULTAT CORPORAL (DB)

Definició

Els elements de **DB** són elements de Salt, elements de Equilibri i elements de Rotació de les taules de Dificultats Corporals del Codi de Puntuació (  )

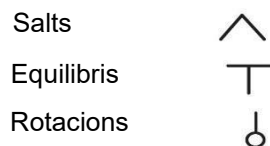
En cas que hi hagi una diferència entre la descripció textual de la DB i el dibuix a les taules, **preval el text** (de taules i explicacions).



Exigències

Es comptabilitzaran les dificultats que exigeix la Normativa en cada categoria i nivell

Almenys 1 element de **Dificultat de cada Grup Corporal** ha de ser present en l' exercici



Un exercici al qual **li falti** 1 o més '**Dificultat de Grup Corporal**' serà penalitzat. La penalització s'aplica quan la '**Dificultat de Grup Corporal**' no s'intenta en absolut.

Penalització: 0,30 p. per cada 'Grup de Dificultat Corporal' que falti.

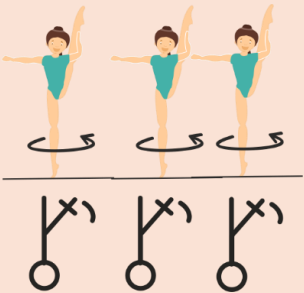
Dificultats iguals i diferents

Cada casella de les taules representa una DB diferent. Cada dibuix dins la **mateixa casella** es considera com la **mateixa DB**.

Cada DB (cada casella) es compta una sola vegada. Si **es repeteix** la mateixa DB (mateixa casella), la repetició **no és vàlida** (no hi ha penalització).

És possible realitzar 2 o més salts iguals o girs iguals **en sèrie**. 'Misma dificultat' significa mateixa casella a les taules .

1. Cada salt o gir de la sèrie s' avalua per separat.
2. Cada salt o gir de la sèrie compta com a 1 Dificultat de salt o gir.

Serie de DB	
	A la <u>mateixa casella</u>: Sèrie vàlida
	A la <u>mateixa casella</u>: Sèrie vàlida



Valor

Les DB són **vàlides** quan es realitzen d' acord amb **les exigències tècnics** enumerades a les taules de Dificultats

L' avaluació de cada DB ve determinada per la forma corporal presentada:

Per ser vàlida, cada DB s' ha de realitzar amb una **forma fixada i definida**, la qual cosa significa: *El tronc, les cames i tots els segments corporals corresponents estan en les posicions correctes per identificar una forma de DB vàlida.* **Exemples:**

1. Posició de 'grand-écart' - a partir d'ara, es parlarà d'"espagat"- de 180°
2. tocar qualsevol part de la cama per a Dificultats amb dilució enrere del tronc
3. posició 'en cercle' **tancat**
4. posició de corça

Quan la forma és reconeixible amb una **petita desviació** de 10 ° o menys d' 1 o més dels segments corporals, la **DB és vàlida** amb una penalització d' Execució

Penalització: 0,10 p. per una petita desviació per cada segment corporal incorrecte

Quan la forma és reconeixible amb una **desviació mitjana** d' 11-20 ° d' 1 o més dels segments corporals, la **DB és vàlida** amb una penalització d' Execució

Penalització: 0,30 p. per una mitjana desviació per cada segment corporal incorrecte

Quan la forma no és prou reconeixible amb una **gran desviació** de més de 20 ° d' 1 o més dels segments corporals, la **DB no és vàlida** i rep una penalització d' Execució

Penalització: 0,50 p. per una desviació gran per a cada segment corporal incorrecte

Excepció: El criteri 'flexió cap enrere del tronc' , realitzat amb una gran desviació, serà penalitzat en Execució, però el valor base de la Dificultat podrà ser vàlid si es disposa a la taula sense 'dilució cap enrere' i es realitza d'acord amb les característiques bàsiques.

Exigències per al maneig d' aparells

Cada DB s' ha de realitzar amb un mínim d ' **1 element tècnic d' aparell**, executat segons la seva definició a les taules

Una DB està en connexió amb un element tècnic de l' aparell si l' element tècnic de l' aparell **es realitza al principi, durant o cap al final de la DB.**

Una DB aïllada sota el vol d' un llançament alt és vàlida, d' acord amb el següent:

1. Una DB aïllada sota el vol d' un llançament alt de l' aparell és vàlida en l' exercici sempre que la DB s' executi segons les característiques bàsiques requerides.
2. Una DB aïllada realitzada sota un **petit llançament** no és vàlida.
3. La DB aïllada 'sota el vol' és un tipus de maneig; per tant, només es pot realitzar **una vegada en cada exercici**, independentment del tipus de llançament.
4. Si es realitza una DB aïllada sota el vol, no és possible realitzar **una altra DB de qualsevol valor** amb aquest llançament i/o recuperació, encara que aquesta DB només serveixi com a criteri per a DA, o similar. Només s' avaluarà la 1a de les DB.



5. Si l' **aparell es perd** després de la DB sota el vol, la DB **no és vàlida**.

Una sèrie de DB de salt (amb o sense rotació) amb 1 Dificultat **sota el vol**:

1. El llançament de l' aparell durant la 1a DB, la 2a DB sota el vol i la recuperació durant la 3a DB només es poden realitzar **un cop en cada exercici**, independentment del tipus de llançament.
2. Si l' aparell es **perd durant la 3a DB**, ni la DB sota el vol ni la DB durant la recuperació són vàlides. Només és vàlida la DB realitzada durant el llançament de l' aparell.
3. Si l' aparell és **recuperat abans o després de la 3a DB**, ni la DB sota el vol ni la DB durant la recuperació són vàlides. Només és vàlida la DB realitzada durant el llançament de l' aparell.
4. Aquesta sèrie és possible a més d'una DB aïllada realitzada sota el vol (no es tracta d'una repetició de l'element tècnic de l'aparell 'DB sota el vol').
5. Qualsevol altra construcció, p. ex. amb 2 DB sota el vol, o sense una sèrie correcta, no és possible: 'Sota el vol' no serà vàlid com a element tècnic de l'aparell; només s'avaluaran les DB durant el llançament i la recuperació.

La DB no serà vàlida en els següents casos:

1. Una alteració important de les característiques bàsiques específiques de cada grup de DB • Pèrdua d'equilibri amb suport en 1 o 2 mans o en l'aparell.
2. Pèrdua total de l'equilibri amb caiguda de la gimnasta mentre realitza la DB
3. Una pèrdua d' aparell durant la realització de la DB
4. Element tècnic de l'aparell no realitzat d'acord amb la definició, o repetit de forma idèntica (vegeu #3.6)
5. Recepció ('Landing') sobre la(s) genoll(s)
6. Dificultat iniciada fora del practicable
7. Qualsevol part de la Dificultat realitzada després del final de la música

GRUPS TÈCNICS DELS APARELLS

Definició

Cada aparell  té Grups Tècnics de l' Aparell. Cada grup figura en el seu propi requadre a les taules

Avaluació

Els elements tècnics dels aparells que requereixen **2 o més accions** per ser vàlids (una solta en qualsevol forma i una recuperació) poden validar només **1 DB i 1 DA**; aquests elements inclouen:

1. Rebot de la Pilota
2. Petit llançament/recuperació de qualsevol aparell (i totes les seves variants)
3. Rebot de qualsevol aparell (excepte Pilota) des del terra
4. Escapada de Cinta i de Corda
5. 'Boomerang' de Cinta

El '**llançament alt**' i la '**recuperació d'un llançament alt**' són **2** elements tècnics/bases d'aparells **diferents**. Si un 'llançament alt' s'executa correctament per a una DB o DA, però la posterior 'Recuperació d'un llançament alt' dona lloc a una pèrdua d'aparell, l'element tècnic/la base 'llançament alt' és vàlid i l'element tècnic/la base 'Recuperació d'un llançament alt' no és vàlid.



Taules recapitulatives dels grups tècnics específics de cada aparell

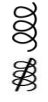
Grups Tècnics d' Aparell 	
 Gran Rodament de l'Aro sobre un mínim de 2 grans segments corporals	 Rodament de l' Aro pel terra
 Rotació de l'Aro al voltant del seu eix: Al voltant dels dits o al voltant o sobre una part del cos (mín. 1)	 Rotació (mín. 1) al terra al voltant de l'eix
 Rotació de l'Aro al voltant de la mà o d'una part del cos (mín. 1)	 Lliscament de l'Aro sobre un mínim de 2 grans segments corporals
 Passar per l'Aro amb tot o part del cos (2 grans segments corporals)	

Grups Tècnics d' Aparell 	
 Gran rodament de la Pilota sobre 2 grans segments corporals	 Rodament de la Pilota a terra (mín. 1)  Sèrie de 3 petits rodaments: Una combinació de petits rodaments al cos Sèrie de 3 petits rodaments acompanyats pel cos
 Moviment en vuit/Un vuit de la Pilota amb moviment en cercle del braç(s)	 Moviment d'inversió/volteig de la Pilota (mín. 1)  Rotacions de les mans al voltant de la Pilota (mín. 2) Rotació lliure de la Pilota sobre una part del cos, inclosa la punta del dit. (mín. 1)
 Recuperació de la Pilota amb 1 mà	 Rebot a terra després d'un llançament alt i recuperació directa fent servir diferents parts del cos (excloent les mans)
 Botes/Rebots: 1. Sèrie (mín. 3) de petits pots/rebots (per sota del nivell del genoll) des del terra Pot/rebot alt (a nivell del genoll o més alt) des del terra (mín. 1)	



 Grups Tècnics d' Aparell	
 Molí(s): 1 molí consta de mínim 4-6 petits cercles de les Maces, amb ritme intermitent i alternança de canells/mans creuades i descruçades a cada vegada, subjectes per l'extrem (cap de la maça)	1. Rotacions lliures d'1 o 2 Maces (soltes o encaixades sobre o al voltant d'una part del cos o al voltant de l'altra Maza) 2. Tocs d'una Maza contra una altra (mín. 1 toc) o tocs contra el terra (mín. 2) • Lliscament de la Maza sobre 2 grans segments corporals.
 Petits llançaments de 2 Maces Amb rotació de mín. 360° i recuperació: Junes simultàniament o en alternança.	 Petit llançament de les 2 Maces encaixades i recuperació.
 Moviments asimètrics de 2 Maces	Gran rodament sobre 2 grans segments corporals amb 1 o 2 Maces Rodament d' 1 o 2 Maces sobre una part del cos o a terra
 Petits cercles (mín. 1) d'ambdues Maces simultàniament o en alternança, 1 Maça a cada mà, subjectes per l'extrem (cap de la Maza).	Sèrie (mín. 3) de petits cercles amb ° Maza, subjecta per l'extrem (cap de la Maza) 

Cinta JUNIOR: Espirals: mínim 3 bucles, Espadachín: mínim 3 bucles, Serpentes: mínim 3 ones.

Grups Tècnics d' Aparell 	
 Espirals (mín. 4 bucles), apretades i a la mateixa alçada, a l'aire o al terra Y/O • 'Espadachín' (mín. 4 bucles)	1. Moviment de rotació de la vareta de la Cinta al voltant de la mà 2. Enrotllament (desenrotllament) 3. Varilla subjecta sense mans (p. ex. amb coll, genoll, colze) creant un dibuix de cercle complet del teixit al voltant del cos. durant moviments amb rotació o durant Dificultats amb rotació (no 'tour lent')
 Serpentes (mín. 4 ones), apretades i de la mateixa alçada, en l'aire o en el sòl	Gran Rodamiento de la varilla de la Cinta sobre un mínimo de 2 grandes segmentos corporales Rodamiento de la varilla de la Cinta sobre una parte del cuerpo
 "boomerang": Soltar, tirar cap enrere per l'extrem de la Cinta, i recuperació de la vareta	Pasar con todo o parte del cuerpo a través o por encima del dibujo de la Cinta
 Escapada Rotación de la varilla durante su vuelo, y recuperación de la varilla.	

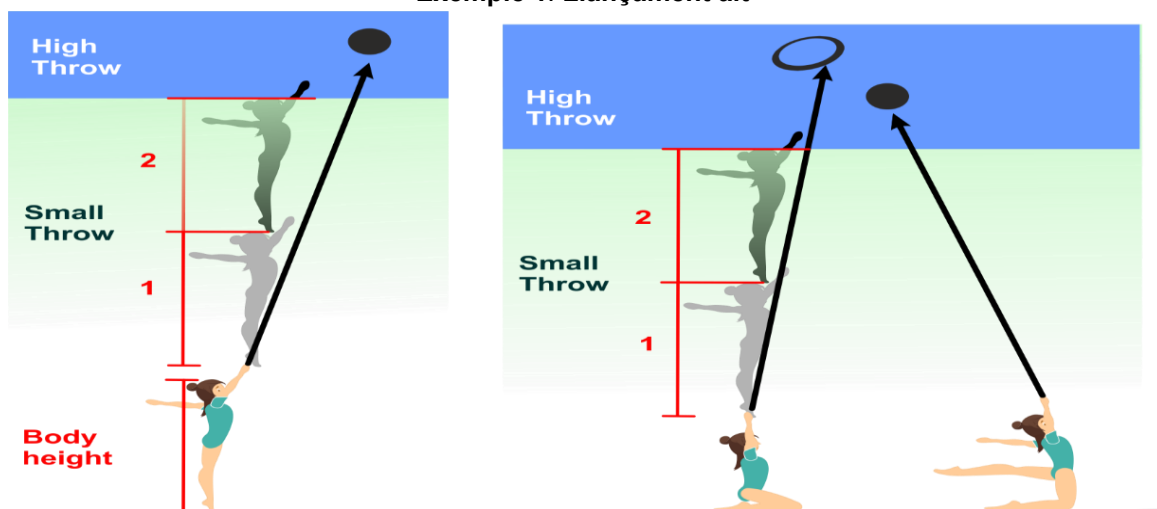
Grupos Técnicos de Aparato	
 Suelta y recuperación de 1 extremo/cabo de la Cuerda, con o sin rotación (p. ej. Echappé) Rotaciones del extremo/cabo libre de la Cuerda, Cuerda sujeta por 1 extrem o/cabo (p. ej. espirales)	 • Rotación (mín. 1) de toda la Cuerda, doblada en 2: - 2 nudos ('knots') en 1 mano - 1 nudo ('knot') en cada mano - 2 nudos ('knots') en 1 mano y la mitad de la Cuerda en la otra mano • Rotaciones (mín. 3) de toda la Cuerda, plegada en 3 o 4 • Rotación libre (mín. 1) alrededor de una parte del cuerpo • Rotación (mín. 1) de la Cuerda entera, estirada y abierta, sujeta por el centro o por el extremo/cabo • Molinos ('Mills') (Cuerda abierta, sujeta por el medio / doblada en 2 o más) (Ver Dificultad, #3.3.3)
 Recuperación de la Cuerda abierta con 1 extremo/cabo en cada mano, sin apoyo en otra parte del cuerpo, desde un lanzamiento alto.	
 Pasar con todo o parte del cuerpo por la Cuerda abierta girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado; también con: • Cuerda plegada en 2 o más • Doble rotación de la Cuerda	 • Enrollamiento o desenrollamiento alrededor de una parte del cuerpo • Espirales con la Cuerda plegada en 2
 Serie (mín. 3) de saltitod ('skips/hops') pasando por la Cuerda: Cuerda girando hacia delante, hacia atrás o hacia un lado.	

Taules recapitulatives dels grups tècnics vàlids per a tots els aparells Llançaments alts i recuperacions de l'aparell

	Llançament alt de l'aparell: Més de 2 altures de la gimnasta de peu
	Llançament alt de 2 Maces soltes (no-encaixades): Més de 2 altures de la gimnasta de peu. <i>Per als llançaments asimètrics i en cascada, n'hi ha prou amb que 1 Maza compleixi el requisit d'altura de llançament,</i>
	Recuperació de l'aparell des del vol d'un llançament alt
	Recuperació simultània de 2 Maces no-encaixades (soltes) en el vol d'un llançament alt <i>El vol d' ambdues Maces ha de complir el requisit d'alçada.</i>



Exemple 1: Llançament alt



. Petits llançaments i recuperacions de l' aparell

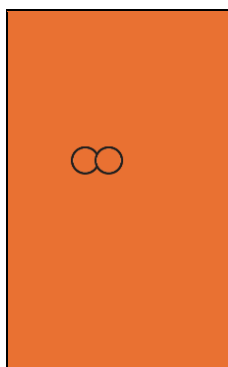
→	Petit llançament i recuperació de l' aparell des del vol: Prop del cos, a no més de 2 alçades de la gimnasta de peu, amb un mínim d' 1 fase de vol clarament visible: 1. Amb llançament/empenta/impuls en l'aire 2. Amb rebot ('rebound') al cos 3. Amb aparells deixats caure des d'una alçada (caiguda lliure) 4. Per a llançament d' 1 Maza: Amb o sense rotació de 360° Nota: Un petit llançament de 2 Maces sense rotació de 360° d' ambdues Maces no és un element tècnic d' aparell vàlid.
---	--

DB sota el vol de l' aparell



DB realitzada **sota el vol** de l' aparell d' un llançament alt

Maneig d' aparells



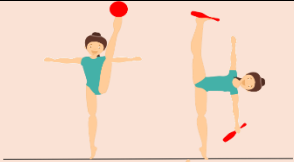
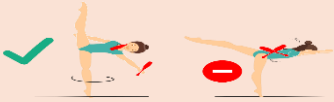
1. Els cercles poden ser mitjans o grans; ambdós mides es consideren el mateix element tècnic de l'aparell (tots els altres aspectes són iguals).
2. Moviment en vuit/Un vuit (no per a Pilota)
3. **Transmissió** de l'aparell al voltant de qualsevol part del cos o sota la(s) cama(s) (amb o sense les mans)
4. **Transmissió sense** ajuda de les mans amb almenys 2 parts del cos (sense mans)
 - **Passar per sobre de** l' aparell amb tot el cos o part del cos **sense que es produeixi una transmissió** de l' aparell de la mà o d' una part del cos a una altra mà o part del cos.

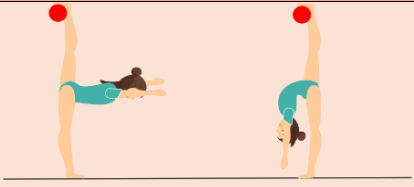


Equilibri inestable: Una relació cos-aparell difícil amb risc de pèrdua de l' aparell, definida en 3 subgrups:

1. Aparell en equilibri lliurement (no apretat) sobre una superfície petita
2. Aparell apretat entre segments corporals/aparell
3. Aparell penjat/suspès lliurement (no apretat)

Aparell lliurement en equilibri (no apretat) sobre una superfície petita

Explicacions / Exemples	
Superfícies i segments petits (sense apretar)	
	 Part superior del peu: <u>Amb o sense rotació</u>  Pit: Només amb <u>Pilota</u> quan no està apretada per un altre segment corporal: <u>Amb o sense rotació</u>  Palma oberta: Només amb <u>Pilota</u> durant una DB de rotació  Coll (no l'esquena): Només durant una <u>DB de rotació</u> 1 Maza mantinguda en posició d'equilibri inestable al coll es considera vàlida com a equilibri inestable només quan l'altra Maza executa un moviment tècnic; no és vàlid per a 2 Maces creuades al coll. Coll (no l'esquena): Només durant una <u>DB de rotació</u> 1 Maza mantinguda en posició d'equilibri inestable al coll es considera vàlida com a equilibri inestable només quan l'altra Maza executa un moviment tècnic; no és vàlid per a 2 Maces creuades al coll.  1 Maza en equilibri sobre l'altra Maza es considera com un equilibri inestable durant <u>qualsevol tipus de DB amb rotació</u> (no vàlid per a 'tour lent').

Explicacions / Exemples	
Aparell apretat utilitzant el peu/peus: Amb o sense rotació	
	
Aparell apretat entre altres qualssevol segments corporals/un altre aparell: Només durant un element rotacional	



Aparell estàtic

L'aparell ha d'estar en moviment o en una posició d'"Equilibri inestable", no simplement subjectat/apretat **durant molt de temps**.

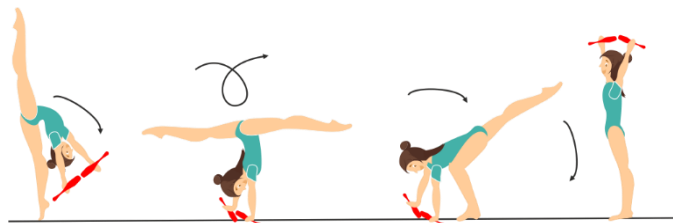
Els aparells estàtics són aparells subjectats/apretats:

1. 'Aparell subjectat' significa que l'aparell està subjectat fermament amb 1 o 2 mans i/o per 1 o més part(s) del cos (no en posició inestable).
2. Aparell subjectat 'durant molt de temps' significa subjectat durant **4 segons o més**.

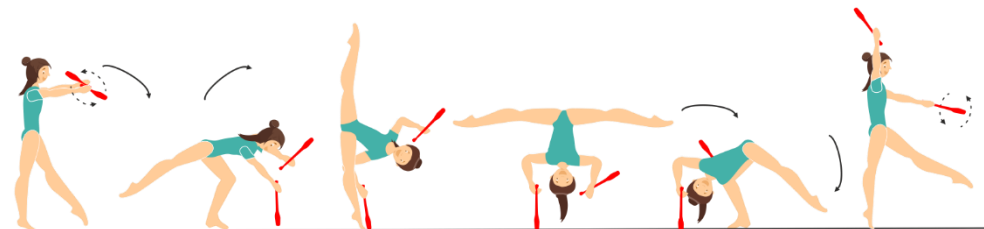
Quan **1 Maza està treballant** o en vol és acceptable que l'altra Maza estigui immòbil (no hi ha penalització per aparell estàtic).

No es permet **un suport** estàtic **sobre l'aparell** (falta de composició o d'execució). Tanmateix, es permet realitzar elements pre-acrobàtics amb l'aparell estesa horitzontalment entre la mà i el terra durant un breu espai de temps (menys de 4 segons).

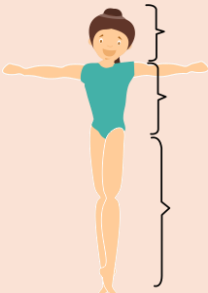
Exemple: Inversió cap enrere amb suport sobre 2 mans, les Macs a cada mà esteses horitzontalment entre les mans i el terra (l'element pre-acrobàtic també pot realitzar-se amb suport sobre 1 mà amb la mateixa posició de la Maza).



Un element pre-acrobàtic realitzat amb **suport enterament sobre l'aparell**, sense contacte de cap part del cos amb el terra, **no està autoritzat**. L'execució penalitzarà 0,30 p. per tècnica no autoritzada.



Els elements tècnics de l' aparell han de ser diferents durant la DB

Explicacions / Exemples	
Els elements tècnics dels aparells són diferents si es realitzen:	En diferents plànols <i>Els plànols s'avaluen en relació amb l' espai: Horitzontal, frontal, sagital</i> • El criteri dels 'plànols' no s'aplica a les <u>espirals</u>. Les espirals han de tenir diferents direccions (vegeu més avall) i/o diferent nivell.
	'Distintes direccions' s'avalua de la manera següent: <u>Pas a través de l'aparell:</u> El pas dins l'aparell - el pas fora de l'aparell - el pas complet cap a davant - el pas complet cap enrere - el pas complet lateralment - són diferents.
	<i>Els elements tècnics realitzats en <u>diferents direccions respecte al cos</u> són diferents, per exemple: Espirals amb el braç davant del cos, espirals amb el braç a un costat, espirals amb el braç darrere del cos.</i>
	<i>Cada element tècnic pot realitzar-se amb el <u>tronc en 2 direccions diferents</u>, essent tots els altres aspectes iguals, per exemple: Tronc recte + lateral, tronc endavant + enrere, tronc lateral + amb dilució enrere, etc. Exemples:</i> 1. Salt en cercle = tronc recte 2. Salt amb dilució enrere = tronc cap enrere 3. 'Butterfly' = tronc cap endavant 4. Equilibri en cercle = tronc recte 5. Equilibri amb dilució enrere = tronc cap enrere 6. Tonel = tronc recte <i>Totes les altres variacions de direcció es consideren el <u>mateix element tècnic de l' aparell</u>, per exemple:</i> 7. Els mateixos molins cap a davant i cap enrere 8. Els mateixos cercles petits amb 2 Macs cap a dins i cercles petits amb 1 Maza cap a dins + 1 Maza cap a fora 9. Les mateixes espirals cap a dins i cap a fora 10. Mateix cercle gran cap a dins i cercle gran cap a fora • El mateix Gran Rodament d'esquerra a dreta i de dreta a esquerra
	A diferents nivells  Nivell 1: De cap a espatlles Nivell 2: De pit a cintura Nivell 3: De malucs a peus



	Element tècnic executat amb diferents parts del cos, com s'indica a continuació: 1. <u>Amb</u> diferents parts del cos, p. ex. rebotar amb la mà, rebotar amb el genoll 2. <u>Sobre</u> diferents parts del cos 3. <u>Rodar</u> i <u>lliscar-se</u> <u>per</u> diferents parts del cos 4. Per als rebots, un cop <u>sota la cama</u> i un cop no sota la cama són diferents • Diferents parts del cos que <u>passen a través</u> de l'aparell, p. ex. braços i tronc, cames i tronc, cos sencer
	Diferents tècniques de llançament

Elements tècnics d'aparells idèntics

Si l'element tècnic de l'aparell es **realitza de forma idèntica** durant 2 DB separades, la 2a DB en ordre cronològic no serà vàlida (sense penalització).

Cada DB s'ha de presentar amb almenys 1 element tècnic d'aparell nou (no realitzat en cap DB anterior de l'exercici) per ser vàlida; els elements tècnics d'aparell addicionals poden ser repeticions.

Els elements tècnics d'aparells idèntics realitzats en **2 DB diferents** (del mateix o de diferents Grups Corporals) **no es consideren** elements tècnics d'aparells '**diferents**'.

Els elements tècnics d'aparells idèntics realitzats amb la **mà dreta i després amb la mà esquerra** **no es consideren** elements tècnics d'aparells '**diferents**'.

Per a l'**equilibri 'Fouetté'**, es requereix 1 element tècnic de l'aparell en qualsevol fase de l'equilibri per validar la DB. Aquest element tècnic **no podrà ser una repetició segons**. Sempre que es compleixi aquest requisit, és possible que es realitzin elements tècnics de l'aparell addicionals.

Una **sèrie** de salts o girs pot realitzar-se amb **elements tècnics idèntics o diferents** per a cada DB. Un eventual element tècnic d'aparell idèntic pot ser realitzada consecutivament o separat. També està permès combinar llançament alt i recuperació amb altres elements tècnics.

Explicacions / Exemples	
Dificultats	Explicació
	La gimnasta realitza intencionadament 3 zancadas i 1 zancada en cercle. Es permeten elements tècnics d'aparells diferents (cercle gran, espirals) i elements tècnics d'aparells idèntics (espirals 2 vegades idèntiques) dins d'una sèrie. El 4t salt no és de la mateixa casella i no forma part de la sèrie; la possibilitat de repetir elements tècnics idèntics dins de la sèrie no s'aplica per al 4t salt. Tots aquests salts s'executen amb el tronc en posició vertical (recte), per la qual cosa no s'aplica la possibilitat d'executar elements tècnics idèntics en dues posicions diferents del tronc. 3 zancades tenen elements tècnics vàlids, la 4a zancada en cercle no té un element tècnic vàlid.



	<i>Espirales idénticas en 2 DB dentro de una serie, repetidas separadas, está permitido, también en combinación con un lanzamiento alto y recuperación:</i> Los 5 DB tienen elementos técnicos de aparato válidos.
---	---

ELEMENTS DINÀMICS AMB ROTACIÓ (R)

Definició

El **R** és una combinació d'un llançament alt, 2 o més elements de rotació i una recuperació de l'aparell.

El **R** ha de tenir **3 components** i només serà vàlid quan es presentin els 3 components:

Llançament alt de l'aparell (més de 2 altures de la gimnasta de peu), realitzat abans de la 1a rotació o durant la 1a rotació. Un llançament petit no és vàlid (vegeu #3.4.2).

Rotacions de base: Mínim 2 elements de rotació complets:

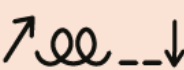
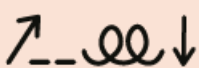
1. S'han de realitzar un mínim de 2 rotacions de base **sota el vol de l'aparell**
2. Cada rotació de base ha de ser completa **360**
3. Les rotacions de base poden ser al voltant de qualsevol eix
4. Les rotacions de base poden ser amb o sense canvi de l'eix dels elements de rotació
5. Les rotacions de base poden ser amb o sense pas pel sòl
6. Les 2 rotacions de base s'han de realitzar **sense cap pas(s) adicional(es)** entre les rotacions de base. Es tolera una pausa sense cap pas o desplaçament entre les rotacions de base.
7. Per pas(s) adicional(es) donat(s) abans o després de les 2 rotacions de base vàlides: **R vàlid, Penalització d'Execució.**

Recuperació de l'aparell després de les rotacions de base: Durant l'última rotació adicional o després de les rotacions.

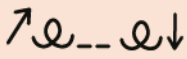
Les rotacions additionals s'avaluen després de les 2 rotacions de base i seran vàlides fins i tot amb passos additionals entre/després de les rotacions, amb una penalització d'Execució.

L'aparell ha de ser recuperat **des del vol**. Un R amb recuperació després d'un rebot a terra no és vàlid.

Nota per a la Cinta: Qualsevol part de **la vareta ha de ser recuperada** per ser vàlida (Es pot aplicar penalització d'Execució per recuperació incorrecta).

Explicacions / Exemples		
Element R	Explicació	Avaluació
	Llançament alt, 2 rotacions de base sota el vol, recuperació	R2 - Exigències complertes
	Llançament alt, 2 rotacions de base sota el vol, 2 passos, recuperar	R2 - Exigències complertes Penalització d'execució 0,10 p. per Trajectòria imprecisa amb 2 passos
	Llançament alt, 2 passos seguits de 2 rotacions de base sota el vol, recuperació	R2 - Exigències complertes Penalització d'execució 0,10 p. per Trajectòria imprecisa amb 2 passos



	Llançament alt, 1a rotació de base, 2 passos addicionals, 2a rotació de base, recuperació	No és vàlid: Interrupció entre les rotacions de base Penalització d'execució 0,10 p. per Trajectòria imprecisa amb 2 passos
	Llançament alt, rotació d' 1 base sota el vol, recuperació	No és vàlid: No 2 rotacions sota el vol
	Llançament alt durant una rotació, recuperació durant una rotació	No és vàlid: No hi ha 2 rotacions sota el vol
	Llançament alt, 1a rotació de base sota el vol, recuperació durant la 2a rotació de base	No és vàlid: No hi ha 2 rotacions sota el vol
	Llançament alt durant la 1a rotació, 1 rotació sota el vol, recuperació	No és vàlid: No hi ha 2 rotacions sota el vol

Valor del R

El valor de base (mín. 2 rotacions de base completant 360° per a cada rotació) del **R: 0,20 p.**

El valor del R pot augmentar-se utilitzant **criteris addicionals**, vegeu Els criteris addicionals es poden realitzar durant el llançament de l'aparell, sota el vol i/o durant la recuperació de l'aparell.

Exigències

Es valorarà **en ordre cronològic**.

Elecció d' elements de rotació

Les 2 rotacions de base i qualsevol rotació addicional poden ser qualsevol versió dels següents grups d' elements rotacionals complets de 360 °, enumerats en les taules corresponents per:

1. Elements pre-acrobàtics
2. Rotacions verticals (inclou DB amb rotació de 360° o més amb un valor de 0,10 p.)
 - DB amb rotació igual o superior a 360°, valor igual o superior a 0,20 p. (taules de Dificultats Corporals)

El grup de rotacions verticals 1 pot utilitzar-se en 2 R: aïllades, en sèrie o repetides en qualsevol ordre dins del R. L' ús de variacions és lliure: Ambdós R poden tenir la mateixa variació, variacions diferents o qualsevol combinació de variacions. Si aquest grup es **repeteix en un R** addicional (independentment d'una variació diferent) **el R addicional no serà vàlid**.

Tot i que el grup 1 de rotacions verticals es pot repetir, cada R per separat ha de ser diferent: La tècnica del llançament, la variació dels elements de rotació, el nombre de rotacions o la tècnica de la recuperació han de ser diferents. **Si 2 R s' executen de forma idèntica**, el 2n R no serà vàlid.

Cadascun dels altres tipus de rotacions **només** pot utilitzar-se en **1 R cadascun**: Ja siguin aïllades, en una sèrie o repetides en qualsevol ordre dins del R. Si una rotació es **repeteix en un altre R** (independentment d'una variació diferent) **el R addicional no serà vàlid**.

Quan un element pre-acrobàtic es **connecta a una DB** o s' utilitza a **efectes coreogràfics**, aquest grup d' elements pre-acrobàtics **es pot repetir** per a R.

La DB amb rotació 360 ° o més, amb un valor de 0,20 p. o més, pot utilitzar-se un màxim d' **1 vegada en cada R** i aquesta DB és vàlida com a element rotacional:

La DB només es pot **realitzar durant el llançament o la recuperació** de l' aparell.

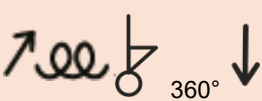
Si la **DB** es realitza durant el llançament, però l'aparell es perd al final del R, la DB se segueix avaluant (**R no vàlid**).

Només les DB **definides amb una rotació de 360 ° o més**, i amb un valor de **0,20 p. o més**, poden utilitzar-se en R.



L' ús de rotacions verticals creades a partir d' unes **DB de valor 0,10 p.** no es considera un ús de DB i no es comptabilitza com aquest màxim d' 1 DB per R. Aquestes rotacions es consideren **rotacions verticals únicament**, no es registren com a DB.



Explicacions / Exemples		
R amb rotació vertical provinent d' una DB de valor 0,10 p.		
Dificultat	Avaluació	
1.		Gir 'passé' aïllat 360 Els jutges DB registren una DB 0,10 p.
2.		R amb 2 'chainés' + gir 'passé' 360° Els jutges DB registren R amb 3 rotacions del grup 1 de rotacions verticals (únicament).

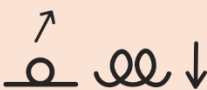
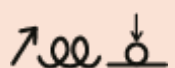
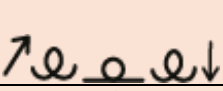
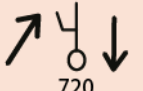
No es permet una DB **sense rotació** o una DB amb **rotació de 360°** per definició (R no vàlid).

L'última rotació del R no es pot utilitzar com a **preparació per a una DB** sense rotació (R no vàlid).

Un intent de DB amb rotació, realitzada **de forma no vàlida**, no compta com a rotació (R vàlid si es compleix la definició de base sense aquesta rotació).

No es permet **la repetició d'una DB de 0,20 p.** o més, utilitzada anteriorment en l'exercici: Una DB repetida de 0,20 p. o més, no compta com a rotació (R vàlid si es compleix la definició de base sense aquesta rotació).

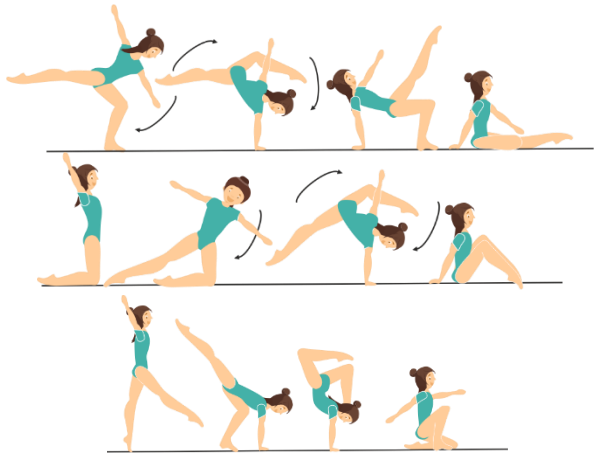
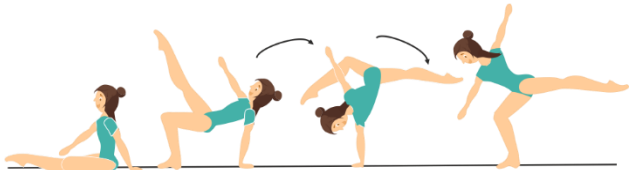
La DB compta com a **1 element rotacional**, també quan la DB inclou múltiples rotacions realitzades des d'un sol impuls.

Explicacions / Exemples		
DB amb rotació al R		
Element R	Explicació	Valor
	Llançament alt durant la 1a rotació (DB), 2 rotacions de base sota el vol, recuperació	R3 = 0,30 p. 1 DB vàlida
	Llançament alt, 2 rotacions de base sota el vol, recuperació durant una 3a rotació (DB)	R3 = 0,30 p. 1 DB vàlida
	Llançament alt, la 1a rotació sota el vol, recuperació durant la 2a rotació (DB)	R no vàlid: Falten 2 rotacions de base sota el vol 1 DB vàlida
	Llançament alt durant la 1a rotació (DB), la 2a rotació sota el vol, recuperació	R no vàlid: Falten 2 rotacions de base sota el vol 1 DB vàlida
	Llançament alt, la 1a rotació sota el vol, la segona rotació sota el vol (DB), la 3a rotació sota el vol, recuperació	R no vàlid: DB no vàlida
	Llançament alt, gir 'Attitude' 720° sota el vol, recuperació	No es un R: 1 DB vàlida sota el vol

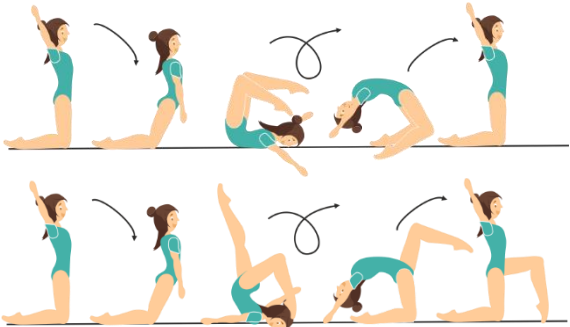


Elements pre-acrobàtics

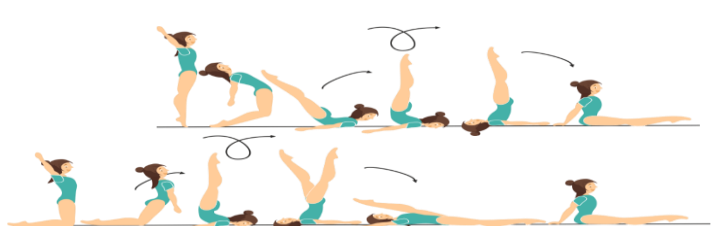
Taula de Grups d'Elements Pre-acrobàtics:

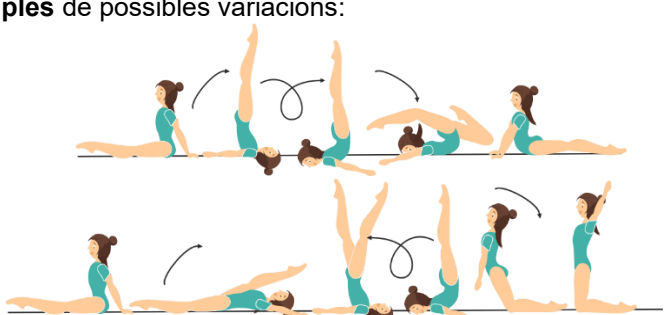
No	Grup	Exemples d' oportunitats de variació
1	Inversió endavant	Posició inicial: De peu, de genolls, asseguda, etc. Suport intermedi: 1 mà, 2 mans, colzes, cap, etc. Posició final: De peu, de genolls, asseguda, sobre una cama*, etc. Mov. de cames: Espagat/'Grand écart' - <i>d'ara endavant, es parlarà d''Espagat'</i>- frontal, espagat lateral, cames juntes en qualsevol fase, canvi de cama, 'ronde', 'cabriole'/-, pedaleig etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s). Exemples de possibles variacions: 
2	Inversió enrere	Posició inicial: De peu, de genolls, asseguda, etc. Suport intermedi: 1 mà, 2 mans, colzes, cap, etc. Posició final: De peu, de genolls, asseguda, sobre 1 cama*, etc. Mov. de cames: espagat frontal, lateral, cames juntes en qualsevol fase, canvi de cama, ronde, cabriole, pedaleig etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s). Exemple d' una possible variació:  * Nota: Una inversió cap endavant/enrere es pot acabar en posició sobre 1 cama amb el tronc cap avall, per tal de preparar una DB de Equilibri. Això és vàlid com a rotació de 360°, però aquesta connexió per a una DB no està permesa en R

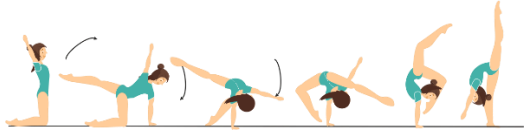
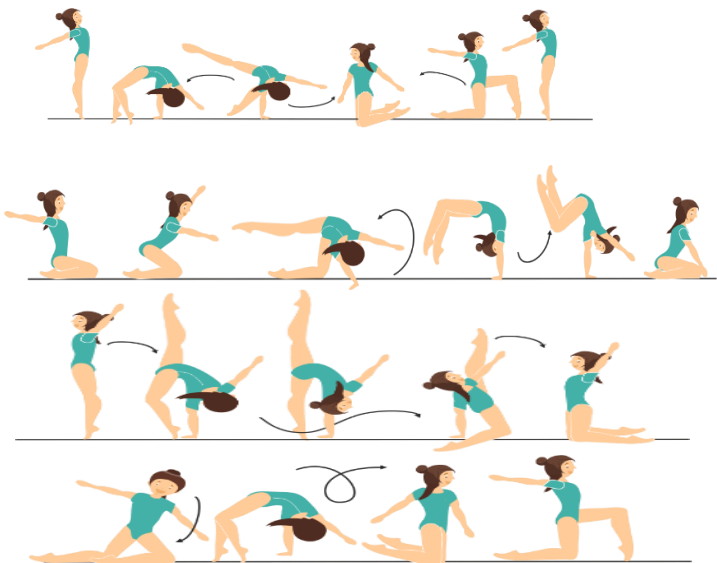


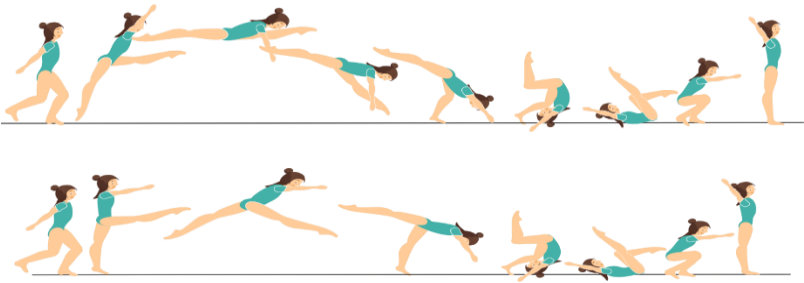
3	Roda <u>lateral</u>	Posició inicial: De peu, de genolls, etc. Suport intermedi: 1 mà, 2 mans, colzes, cap, pit, coll, etc. Posició final: De peu, de genolls, asseguda, etc. Mov. de cames: Espagat ('split') lateral, cames juntes en qualsevol fase, canvi de cama, 'frappé' ('clapping'), etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Les rodes laterals que acaben amb el cos estès/acostat a terra s'accepten com a rotacions completes (360°). 
4	Voltereta <u>endavant</u>	Posició inicial: De peu, de genolls, etc. Tècnica: Sobre el cap, sobre una espatlla, etc. Posició final: De peu, de genolls, asseguda, passant per espagat, etc. Mov. de cames: Cames juntes, consecutives, espagat, etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Una voltereta es pot acabar en posició tombada, per tal de recuperar l'aparell (vàlida com a rotació de 360°).
5	Voltereta <u>enrere</u>	Posició inicial: De peu, de genolls, asseguda, etc. Tècnica: Sobre el cap, sobre una espatlla, etc. Posició final: De peu, de genolls, asseguda, passant per espagat, posició de corça, etc. Mov. de cames: Cames juntes, consecutives, espagat, etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s)
6	Voltereta de <u>pit</u> <u>endavant</u>	Posició inicial: De peu, de genolls, tombada, etc. Posició final: De peu, de genolls, passant per espagat, etc. Mov. de cames: Cames juntes, consecutives, espagat, etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s) Exemples de possibles variacions: 

7	Voltereta de pit <u>enrere</u>	Posició inicial: De peu, de genolls, etc. Posició final: Tombada, de genolls, passant per espagat, etc. Mov. de cames: Cames juntes, consecutives, espagat, etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s) Exemple d' una possible variació: 
---	---------------------------------------	--

8	'Sardina' <u>endavant</u> (arqueig d'esquena rodant sobre el pit, passant sobre l'espatlla amb basculació, rodant sobre l'esquena)	Posició inicial: De peu, de genolls, etc. Posició final: Asseguda, etc. Mov. de piernas: Cames juntes, consecutives, amb espagat, pedaleig, etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Les Sardines que es comencen o s'acaben tombada s'accepten com a rotacions completes (360°) Exemples de possibles variacions: 
---	--	---

9	'Sardina' <u>cap enrere</u> (rodar sobre l'esquena, passar sobre l'espatlla amb basculació, arqueig d'esquena rodant sobre el pit)	Posició inicial: De peu, asseguda, etc. Posició final: Tombada, de genolls, passant per espagat, etc. Mov. de cames: Cames juntes, consecutives, amb espagat, pedaleig, etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Les Sardines que es comencen o s'acaben tombada s'accepten com a rotacions completes (360°). Exemples de possibles variacions: 
---	--	---

10	Rotació lateral passant per pont, acabant amb un llançament de cama /'grand battement' en espagat	Posició inicial: De genolls, dret, etc. Posició final: De peu Mov. de cames: Espagat amb dilució de tronc fins a posar-se dempeus Nota: Aquest és un element pre-acrobàtic només; la posició final no és una DB. Exemple d'una possible variació: 
11	Rotació lateral amb tronc arquejat cap enrere	Posició inicial: De peu, de genolls, etc. Suport intermedi: 1 mà, 2 mans, colzes, pit, etc. Opcions de suport: Amb pas per pont sobre 1-2 cames, o amb les cames sense tocar el terra Posició final: De peu, de genolls, tombada, etc. Mov. de cames: Cames juntes, consecutives, amb espagat, etc., amb genoll(s) estirada(s) o flexionada(s) Nota: Aquest element s'avalua a partir del moment en què la gimnasta comença a arquejar-se cap enrere formant un pont. La rotació pot continuar sobre els genolls, sense interrupció, fins a completar 360 °. Exemples de possibles variacions: 

12	"Salt de busseig" / 'Zancadavoltereta'	Vol: Amb espagat de 180°, sense espagat de 180° Tècnica: Recta, sobre una espatlla, etc. Posició final: De peu, de genolls, passant per espagat, etc. Mov. de cames: Genolls flexionats, genolls estirats, cames consecutivament (per a la voltereta) Exemples de possibles variacions: 
13	'Rotació de busseig' / 'Il·lusió' (rotació sobre 1 cama, amb l'altra cama aixecada, amb rotació de 360° en el pla vertical)	Fase mitjana: Amb el tronc horitzontal o més baix, amb o sense suport de la mà Posició final: Tronc orientat en qualsevol direcció, finalitzar de genolls, etc. Mov. de cames: Amb les cames estirades o flexionades en qualsevol fase Nota: El 'Tour plongé'/'Illusion' és vàlid amb una rotació de 360° en el pla vertical: Des de la posició vertical, passant per la posició flexionada i tornant a la posició vertical. El 'Tour plongé'/'Illusion' no requereix una rotació de 360° en el pla horitzontal: No és necessari començar i acabar mirant en la mateixa direcció. Exemple d'una possible variació: 

'Saut plongé'/'zancada-voltereta': Aquest element pre-acrobàtic consisteix en un salt amb el tronc inclinat cap a davant (es requereix fase de vol; no es requereix 'grand écart'/'espagat') seguit directament de 1 voltereta:

1. El criteri 'canvi de nivell' es dona quan es realitza el 'saut plongé'/'zancada-voltereta' a R.
2. Un 'saut plongé'/'zancada-voltereta' només pot realitzar-se a R com a **1a rotació**. S' exigeix un mínim de 1 rotació addicional per complir les 2 rotacions de base.

'saut plongé'/'zancada-voltereta' seguido/a directament de otra voltereta/rotación = **R2 Z**

Si el 'saut plongé'/'zancada-voltereta' es realitza després de la 1a rotació, no compta com a element de rotació (R vàlid si la definició de la base es compleix sense aquesta rotació).

Si una gimnasta canvia l' eix o la tècnica de la rotació durant un element pre-acrobàtic, **la 1a fase de la rotació defineix la classificació de l' element pre-acrobàtic**. Exemples:

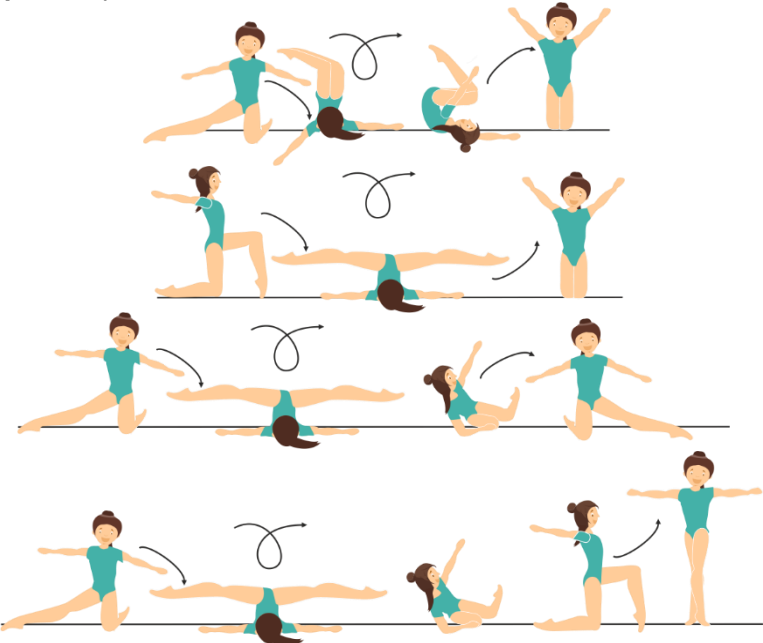
1. Inversió endavant acabant de banda com a roda lateral = inversió endavant
2. Rotació lateral amb el tronc arquejat, que acaba amb baixada rodant sobre el pit = rotació lateral

Tots els grups d'elements pre-acrobàtics autoritzats poden incloure's en l'exercici amb la condició que es realitzin sense vol ni fixació en posició de parada en mans, **llevat d'una breu pausa (no superior a 1 segon) per recuperar l'aparell durant l'element**.

El vol o una fixació en posició de parada en mans (més d'1 segon) són tècniques **no autoritzades** d'elements pre-acrobàtics. En aquest cas, l' element pre-acrobàtic s' avalua per a Dificultat, però l' **Execució penalitzarà 0,30 p. per tècnica no autoritzada**.

Rotacions verticals

Taula de grups de rotacions verticals:

No	Grup	Exemples d' oportunitats de variació
1	<u>De peu:</u> Amb salt/saltet amb rotació, amb passos girant amb rotació sobre 1 o 2 peus	Amb o sense salt/saltet Posició de les cames lliurement escollida: Qualsevol combinació de cama(s) estirada(s), genoll(s) flexionada(s), genoll(s) aixecada(s), amb forma fixa o amb posicions dinàmiques. Posició del tronc lliurement escollida: Recte, inclinat cap a davant, inclinat cap enrere, amb una forma fixa o posicions dinàmiques.
2	<u>Asseguda:</u> Rotació en posició asseguda o de genolls, amb o sense pas per espagat	Tronc recte La rotació pot començar dempeus o asseguda, però sempre passa per una posició asseguda o de genolls. Posició de les cames lliurement escollida, inclòs el possible pas per qualsevol posició d' espagat. Nota: Una voltereta lateral sentada perteneix al grup 'Sentada' independentment de la posició de partida o final.
3	<u>Tombada:</u> voltereta lateral	El cos trenca lateralment, acostat a terra des del principi fins al final de la rotació o passant de genolls a l'esquena Posició de les cames lliurement escollida Exemples de possibles variacions: 

Explicacions / Exemples

Per a aquells components de Dificultat on la repetició d' elements rotacionals no està permesa, cada jutge ha d' anotar els tipus de rotacions elegits. Cada jutge pot desenvolupar el seu propi sistema d' anotació.



R amb sèries de 3 DB de salts girant

Una sèrie de DB de salts girant es pot utilitzar en **1 R** en l'exercici, executat de la següent manera:

1. Llançament de l'aparell durant la primera DB
2. Segona DB sota el vol
3. Recuperació durant la tercera DB

'Serie' significa que les DB de salts són de la mateixa casella de la taula de DB. Si la sèrie no és vàlida, p. ex. amb diferents DB, el R no és vàlid.

Aquest tipus especial de R s'avaluarà -i el valor s'incrementarà en 0,20 p. per la sèrie- amb **1 DB de salt girant sota el vol**. No es permeten rotacions addicionals sota el vol.

Aquest tipus de R pot realitzar-se durant una sèrie de **més de 3** salts girant ('turning leaps'),

sempre que qualsevol dels salts girant realitzats abans i/o després del R s'executin amb elements tècnics de l'aparell

Si l'aparell és **recuperat abans o després de la 3a DB**, o es perd, el R no és vàlid.

Explicaciones / Ejemplos

R amb sèrie de 3 DB de salt girant

Element R	Explicació	Valor
	Llançament alt en salt girant, 2n salt girant sota el vol, recuperació en 3r salt girant	R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p. 3 DB
	Llançament alt en salt girant, 2n salt girant sota el vol, recuperar abans de 3r salt girant	R no vàlid (no hi ha sèrie de 3) Només s'ha avaluat 1a DB 2a DB té un ús invàlid de 'sota el vol' 3a DB no té cap aparell tècnic
	Llançament alt en salt girant, 2n salt girant sota el vol, recuperació en salt girant amb dilució de tronc enrere.	R no vàlid (no són les mateixes DB = no hi ha sèrie) Només 1a i 3a DB avaluades 2a DB té un ús invàlid de 'sota el vol'
	Cercle gran en el salt girant, llançament alt en 2n salt girant, 3r salt girant sota el vol, recuperació en 4t salt girant	R3 + serie: 0.30 + 0.20 = 0.50 p. 4 DB
	Llançament alt en salt girant, 2 salts girant sota el vol, recuperació en 4t salt girant	R no vàlid (2 DB sota vol no està permès) Només 1a i 4a DB avaluades 2 + 3a DB té un ús invàlid de 'sota el vol'

Criteris generals durant el llançament, el vol i la recuperació de l'aparell

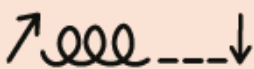
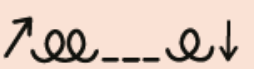
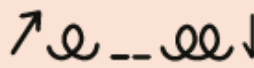
Taula recapitulativa per a R: Criteris generals durant el llançament, el vol i la recuperació de l'aparell

Símbol	Valor	Criteris generals
R3 R4 etc.	0,10 p. cada	Rotació completa addicional del cos de 360 ° : Durant el llançament, sota el vol de l'aparell, o amb recuperació durant qualsevol fase de la rotació final.
Z	0.10 p.	Canvi d'eix de rotació o canvi de nivell* durant les rotacions. A cada R, només és vàlid 1 criteri: Canvi d'eix o canvi de nivell - no tots dos. Nota* : S'avaluen 2 nivells: 1. vol/de peu i 2. a terra.
S	0.20 p.	Una serie de 3 o más elementos pre-acrobáticos idénticos* e ininterrumpidos (#4.5.1) bajo el vuelo , o una serie de 3 DB de saltos girando con lanzamiento y recuperación (#4.7). Nota* : 'Idéntico' significa que los elementos pre-acrobáticos son del mismo grupo y ejecutados con la misma variación.

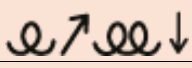
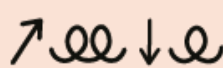


S'avalua 1 **rotació addicional durant el llançament**, abans de les 2 rotacions de base, sempre que aquesta rotació estigui connectada a la base **sense cap pas addicional** i que el llançament es produeixi durant i no després d'aquesta rotació. Es tolera una pausa sense pas ni desplaçament.

Les rotacions addicionals després de les 2 rotacions de base seran vàlides fins i tot amb passos addicionals: Tots els criteris correctament executats seran vàlids, l'Execució penalitzarà per trajectòria imprecisa i qualsevol falta tècnica addicional.

Explicacions / Exemples		
	Llançament alt, 3 rotacions verticals sota el vol, 3 passos, recuperació	R3 = 0,30 p. Penalització d'execució 0,30 p. per trajectòria imprecisa amb 3 passos
	Llançament alt, rotacions de 2 bases sense interrupció seguides de 3 passos i una 3a rotació, recuperació	R3 = 0,30 p. Penalització d'execució 0,30 p. per trajectòria imprecisa amb 3 passos
	Llançament alt, 1 rotació seguida de 2 passos, 2 rotacions, recuperació.	R2 = 0,20 p. La rotació addicional abans de les 2 rotacions de la base s'ha de connectar sense passos addicionals. Penalització d'execució 0,10 p. per trajectòria imprecisa amb 2 passos.

Qualsevol rotació completada abans del llançament i qualsevol rotació iniciada després de la recuperació de l'aparell no és vàlida.

Explicacions / Exemples		
	1 rotació, llançament alt després d'aquesta rotació, seguit de 2 rotacions de base, recuperació	R2 = 0,20 p. Exigències complertes (base), però la 1a rotació no està connectada al llançament
	Llançament alt, 2 rotacions de base sota el vol, recuperació de l'aparell seguida d'una 3a rotació	R2 = 0,20 p.

Criteris generals durant el llançament i la recuperació de l'aparell

Símbol	Criteris generals per a tots els aparells, durant el llançament i durant la recuperació + 0,10 p. cada vegada
	Fora del camp visual
	Sense l'ajuda de les mans



Criteris específics durant el llançament i la recuperació de l' aparell

Taula recapitulativa per a R: Criteris específics durant el llançament i la recuperació

Símbol	Criteris específics del llançament + 0,10 p. cada vegada	Símbol	Criteris específics de la recuperació + 0,10 p. cada vegada
			Passar a través de l'Aro () amb tot o part del cos durant la recuperació. Un mínim de 2 grans segments corporals ha de passar a través de l' Aro. Exemple: Cap/coll + tronc; braços + tronc; tronc + cames, etc.
	Llançament després de rodar pel terra:  Només vàlid quan es realitza juntament amb 		Rebot directe sobre el cos sense parades, sense braç(s) ni mà(s):  Nota: Els rebots en braç(s) o mà(s) no són vàlids com  , però es dona el criteri  per a rebots en braç(s) o altres parts del cos.
			Recuperació directa amb rodament de l' aparell sobre un mínim de 2 grans segments corporals No és vàlid: El criteri  addicional no es dona per al braç/mà independentment de la posició del palmell de la mà Vàlid: El criteri addicional  és vàlid si alguna part del rodament és fora del camp visual
	Llançament de 2 Maces no encaixades (soltes) () 1. Simultàniament 2. Asimètric 3. En cascada <i>El llançament asimètric pot realitzar-se amb 1 o 2 mans alhora. Els moviments de les 2 Maces durant el vol han de ser de diferent amplitud (1 llançament més alt que l'altre), i en un pla o direcció diferents.</i> Llançament en cascada		Recuperació simultània de 2 Maces no encaixades (soltes) ()
			Recuperació de la Pilota () amb 1 mà Sense suport addicional del cos o de l' altra mà
			Recuperació directa de l'Aro () amb rotació al voltant d'una altra part del cos, sense mans. No és vàlid: El criteri addicional  no es dona per a la rotació sobre el braç estirat

El R no serà vàlid amb 'boomerang' realitzat en qualsevol fase.



R no serà vàlid en els següents casos:

1. Sense Llançament alt de l' aparell
2. Falten 2 rotacions de base completes sota el vol
3. 1 o ambdues rotacions de la base incompletes (no 360°)
4. Interrupció entre les 2 rotacions de base
5. Pèrdua de l' aparell
6. Recuperació amb rebot des del sòl
7. Recuperació de la Cinta pel teixit (en lloc de la vareta de la Cinta)
8. Realitzat amb 'boomerang' en qualsevol fase
9. Pèrdua total de l' equilibri amb caiguda de la gimnasta
10. Repetició del grup vertical núm.1 en més de 2 R
11. Repetició dels grups verticals #2 o #3 en més d'1 R
12. Repetició d' un grup d' elements pre-acrobàtics en més d' 1 R
13. R realitzat amb DB sense rotació, o amb DB definida com a 180 °, inclosa l' última rotació de R utilitzada com a preparació per a les esments DB.
14. R realitzat amb 2 DB de valor 0,20 p. o més, 1 en el llançament i 1 en la recuperació (excepte en una sèrie de salts girant
15. Valor DB 0,20 p. o més realitzada sota el vol (només permès per a sèries de salts girant R amb sèrie de salts girant : Interrupció entre qualsevol de les rotacions
16. R amb sèrie de salts girant: Moment incorrecte del llançament/recuperació: o Llançament abans/després del 1r salt girant o Recuperació abans/després del 3r salt girant
17. Dificultat iniciada fora del practicable
18. Recuperació de l'aparell després del final de la música

DIFICULTAT D'APARELL (DA)

Definició

Una Dificultat d '**Aparell (DA)** és un element tècnic de l'aparell ('**base**') realitzat amb criteris específics de l'aparell.

Les bases DA inclouen alguns (però no tots) dels elements tècnics dels aparells

La DA es defineix mitjançant les següents combinacions de bases i criteris:

1 base d'aparell + mínim 2 criteris que s'executen durant la (1) base

'Recuperació d'un llançament alt' + una 2a base d'aparell + mínim 1 criteri que s'executa durant ambdues bases

- El principi per a 'recuperació d'un llançament alt' ↓ també és vàlid per a ↓
(Pilota i Maces) i ↓↓ (Maces).

1. Les 2 bases s' han de realitzar sense interrupció i sense pausa entre elles.



Exigències

S'avaluarà el màxim de DA, per ordre cronològic que marqui la Normativa per categoria i nivell (independentment de l'execució tècnica de la DA). Les DA addicionals no s'avaluaran (sense penalització).

Valor DA

Quan la DA consta d' 1 base d' aparell + 2 criteris: El **valor de la base** determina el valor de la DA.

Exemple: Aro i Pilota

Base	Valor	Criteris	Valor DA
Gran Rodament 	0.30 p.		0.30 p.

Quan la DA consisteix en 'Recuperació d'un llançament alt' + una 2a base d'aparell + 1 criteri: El valor de la DA és el valor de la **base més alta + un 0,10 p. addicional** per la 2a base.

Exemple: Aro i Pilota

Base	Valor	Base	Valor	Criteris	Valor DA
Recuperació d'un llançament alt ↓	0.30 p.	Gran Rodament 	0.30 p.		0,30 (base més alta) + 0,10 (2ª base) = 0.40 p.

Criteris per a la DA

Els criteris són vàlids en les condicions enumerades en les taules

Criteris classificats com 'N/A' ('No Aplicable') a les taules de la DA 'No són Aplicables' a aquesta base i no poden comptar-se entre els 2 criteris mínims.

Per a les **DA** que combinin la **recuperació d'un llançament alt i un gran rodament**: Si la recuperació o el rodament comença amb el braç al capdavant o al costat, el criteri '**fora del camp visual**' no és vàlid per a la recuperació. 'Fora del camp visual' no es reconeix com el mínim d' 1 criteri executat durant ambdues bases. Es requereix un criteri diferent tant durant la recuperació com durant el gran rodament per validar això com una DA amb 2 bases d' aparell.

Qualsevol **repetició d'una DB** (incloses les formes realitzades dins d'un equilibri 'Fouetté'), amb o sense DA en aquesta Dificultat, **no serà** avaluada com una DA, tot i que s'executin altres dos criteris (excepte el criteri DB). Excepció: Les sèries de DB estan permeses

Explicacions / Exemples
Exemple 1: 1. Salt de corza, sense DA realitzada 2. Més endavant en l'exercici, salt de corza amb DA: Repetició del salt de corza, <u>DA no avaluada</u>.
Exemple 2: 3. Equilibri 'Fouetté' amb forma 'Passé', sense DA realitzada • Equilibri 'Passé' amb DA: Repetició de 'Passé', <u>DA no avaluada</u>



Es pot realitzar un màxim de **3 DA consecutives** en una **posició a terra**:

- Després de 3 DA realitzades en posició(es) consecutiva(s) definida(s) com a 'posició a terra', la gimnasta ha de passar com a mínim per 1 moviment de connexió o Dificultat que no sigui en 'una posició a terra', abans que se li permeti tornar a qualsevol 'posició a terra'.
- Qualsevol DA consecutiva addicional a terra (fins que la gimnasta hagi abandonat el terra) compta com un intent de DA i no és vàlid (independentment d'altres 2 criteris vàlids), i una penalització és donada pels jutges DA:

Penalització pels jutges DA: 0,30 p. per cada sèrie de 4 DA consecutives en una posició a terra.

Per al criteri '**rotació**' podran realitzar-se un màxim de **3 elements pre-acrobàtics**, cadascun d'ells de diferents grups d'elements pre-acrobàtics.

- Els elements pre-acrobàtics s'avaluen per ordre cronològic: S'avaluarà els tres primers.
Qualsevol DA addicional amb un element pre-acrobàtic compta com un intent de DA i no serà vàlida (independentment dels altres 2 criteris vàlids). No es penalitzarà.
- Una repetició del mateix element pre-acrobàtic realitzat en 2 (o més) DA separades compta com un intent de DA i no és vàlida (independentment d'altres 2 criteris vàlids). No es penalitza.
- Els elements pre-acrobàtics en DA poden ser iguals o diferents als utilitzats en el R.

Quan un **element** pre-acrobàtic es connecta a una **DB** (sense cap DA) o s'utilitza per a la **coreografia**, aquest element pre-acrobàtic no compta com a 1 dels 3 elements pre-acrobàtics, i aquest grup d'elements pre-acrobàtics **es pot repetir** per a DA.

Quan una DA continua a través d'un **element preacrobàtic i una DB**, això compta com a 1 de 3 elements pre-acrobàtics

L'elecció de les rotacions verticals no és registrada pels jutges DA: Les rotacions verticals poden executar-se com una barreja de grups de rotacions verticals, i les rotacions verticals es poden repetir lliurement

Combinacions de 2 bases

2 bases d'aparell consecutives s'avaluen com a 2 DA separades només quan hi ha un final clar (una parada després) de la 1a base, abans que s'iniciï la 2a base.

Explicacions / Exemples					
Base	Valor	Base	Valor	Criteris	Valor DA
Espirals 	0.30 p.	Llançament alt 	0.20 p.	 	0.30 p. <i>Espirals realitzades fora del camp visual, durant la rotació</i>
Gran Rodament 	0.30 p.	Petit llançament/recuperació 	0.20 p.	 	0.30 p. <i>Gran rodament des del coll fins als peus, directe i sense parada, llançament petit des dels peus, recuperar la Pilota amb l'esquena. El petit llançament es combina amb el rodament, per la qual cosa la seva recuperació no es converteix en una nova DA.</i>

2 mateixes bases d'aparell consecutives realitzades amb la mateixa relació cos-aparell, sense aturar l'aparell, per a **2 o més elements corporals /Dificultats Corporals consecutius** s'avaluen com a 1 DA.

2 bases separades d'aparell, realitzades amb 2 criteris cadascuna, en el **mateix element corporal/Dificultat Corporal** s'avaluen com a 2 DA, la 2a DA compta com un intent de DA i no és vàlida.



Quan es combinen **2 bases d'aparell**, sense 'recuperació d'un llançament alt', i **només** s'executa **1 criteri**: Això no s'avalua com a DA.

Explicacions / Exemples					
Base	Valor	Base	Valor	Criteris	Valor de la DA
<i>Espirals</i> (subjectes pel teixit) 	0.30 p.	<i>Llançament alt</i> 	0.20 p.		No es una DA

Quan es combinen **2 bases d' aparells** i s'executen **2 criteris**: la base que s'executi amb 2 criteris serà vàlida. Si ambdues bases s'executen amb 2 criteris, la base més alta determinarà el valor.

Totes les bases amb 2 o més accions (vegeu #3.2.1) es compten com a 1 base per cada element total, i no, per exemple, 1 llançament petit de base per a la 1a fase + 1 rebot al cos de base per a la 2a fase.

Avaluació

La DA serà vàlida quan les exigències definides per a **la base d' aparell** i les exigències definides per als **criteris** es compleixin

Una **repetició idèntica** d'una DA (repetició d'una combinació completa de base(s) i criteri(s), realitzada de forma idèntica) compta com a intent de DA i no és vàlida.

Per a totes les bases amb 2 o més accions, els 2 criteris s'han de realitzar en la mateixa acció (p. ex. no 1 en el llançament i 1 en la recuperació). Les accions s'avaluen en ordre cronològic:

Si es realitzen 2 criteris durant el llançament petit, però 1 o ambdós criteris no són vàlids: La DA de 'llançament petit' es compta com un intent de DA i no és una DA vàlida, independentment que es realitzin 2 criteris vàlids durant la recuperació.

Si es realitza 1 criteri durant la solta d'un 'boomerang' i es realitzen 2 criteris durant la recuperació del 'boomerang': La DA "boomerang" és vàlida.

Diferenciació entre **DA** i **R** incorrectament realitzat:

Un llançament alt i una recuperació amb un element rotacional de 360 ° o més sota el vol és la naturalesa del R. Aquests elements sempre s'avaluen com a R, mai com a DA. Excepció: Una DB aïllada amb rotació sota el vol, sense cap rotació durant el llançament i sense cap rotació durant la recuperació, no s'avalua com a R.

Quan la gimnasta no realitza una rotació sota el vol: Un llançament durant una rotació i/o una recuperació durant una rotació seran avaluats com a DA, si es compleix la definició de DA.

La DA no serà vàlida en els casos següents:

1. Base o criteri no realitzat segons la seva definició
2. Pèrdua de l' aparell
3. Més de 3 DA amb elements pre-acrobàtics com criteris de 'rotació', avaluats per ordre cronològic
4. Més de 3 DA consecutives en una posició a terra
5. Element pre-acrobàtic del mateix grup realitzat en més d' 1 DA
6. Pèrdua d' equilibri amb suport en 1 o 2 mans o en l' aparell
7. Pèrdua total de l' equilibri amb caiguda de la gimnasta
8. Realitzada durant qualsevol fase del R
9. Cinta enganxada involuntàriament pel teixit (per error)
10. Dificultat iniciada fora del practicable
11. Qualsevol part de la dificultat realitzada després del final de la música



TAULA DE BASES I CRITERIS de DA: ARO

Base	Símbol base	Valor	Criteris						
				$\neq$	$\neq$		$=$	W	DB
Gran rodament de l'Aro sobre mínim 2 grans segments corporals		0.30	V	V	N/A	V	V	V	V
Rotació lliure de l'Aro al voltant del seu eix: Al voltant d'una part del cos (excepte les mans) o sobre una part del cos (no vàlid sobre la palma oberta)		0.30	V	V	N/A	V	V	V	V
Rotació (mín. 1) de l'Aro al voltant d'una part del cos (no les mans i no sobre el braç estirat)		0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Pas a través de l'Aro amb tot o part del cos (2 grans segments corporals)		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Rodament de l' Aro a terra		0.20	V	V	N/A	V	N/A	V	V
Rotació (mín. 1) al terra al voltant de l'eix		0.20	V	V	N/A	V	N/A	V	V
Transmissió sense ajuda de les mans entre almenys 2 parts del cos (no les mans)		0.20	V	N/A	N/A	V	V	V	V
Lliscament de l' Aro sobre un mínim de 2 grans segments corporals		0.20	V	V	N/A	V	V	V	V
Petits llançaments/recuperacions (inclosa la caiguda lliure		0.20	V	V	V	V	N/A	V	V
Impuls, empena, rebot: Utilització de diferents parts del cos excepte mans/braços.		0.20	V	V	V	V	N/A	V	N/A
Llançament alt		0.20	V	V	V	V	V	V	V
Llançament alt amb rotació al voltant de l' eix		0.30	V	V	V	V	V	V	V
Recuperació de l' Aro des del vol d' un llançament alt		0.30	V	V	V	V	V	V	V



TAULA DE BASES I CRITERIS DE DA: PILOTA

Base		Símbol base	Valor	Criteris						
				⊗	≠	≠	○	=	w	DB
Gran rodament de la Pilota sobre un mínim de 2 grans segments corporals		∞	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Recuperació de la Pilota amb 1 mà des de llançament alt		↓	0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Rebot	1 rebot alt (a l'altura del genoll o més) des del terra	V	0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
	Sèries (mín. 3) de petits pots des del terra		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotacions lliures de la Pilota sobre una part del cos		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Transmissió sense ajuda de les mans entre almenys 2 parts del cos (no les mans)		∞	0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Petit llançament/recuperació (inclosa la caiguda lliure		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Impuls, empenta, rebot: Utilització de diferents parts del cos excepte mans/braços		→	0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Llançament alt		↗	0.20	v	v	v	v	v	v	v
Recuperació de la Pilota des del vol d'un llançament alt		↓	0.30	v	v	v	v	v	v	v
Rebot a terra després d'un llançament alt i recuperació directa (a qualsevol altura, no amb mans/braços)		↘	0.30	v	v	N/A	v	v	v	v

TAULA DE BASES I CRITERIS de DA: MACES

Base	Símbol base	Valor	Criteris						
									
Molins (mín. 4/6 cercles)		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Petit llançament/recuperació de 2 Maces no-encaixades (soltes)		0.30	v	v	v	v	N/A	v	v
Cercles petits amb 2 Maces		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v
Gran rodament sobre un mínim de 2 grans segments corporals		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v
Rotacions lliures d' 1 o 2 Maces sobre o al voltant d' una part del cos o al voltant de l' altra Maza		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Transmissió sense ajuda de les mans entre almenys 2 parts del cos (excepte mans)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v
Lliscament de la Maza sobre un mínim de 2 grans segments corporals		0.20	v	v	N/A	v	v	v	v
Petit llançament de 2 Maces encaixades		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Petit llançament/recuperació (inclosa la caiguda lliure • Rebot des de terra)		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v
Impuls, empenta, rebot: Utilització de diferents parts del cos excepte mans/braços.		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A
Llançament alt		0.20	v	v	v	v	v	v	v
Llançament alt de 2 Maces no-encaixades (soltes)		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Recuperació de la maça des del vol d' un llançament alt		0.30	v	v	v	v	v	v	v
Recuperació amb 1 mà d'1 Maza des del vol d'un llançament alt, amb l'altra Maza ja subjecta a la mateixa mà		0.30	v	N/A	v	v	v	v	v
Recuperació simultània de 2 Maces noencaixades (soltes) des del vol d'un llançament alt		0.30	v	v	v	v	v	v	v



CINTA	Base	Símbol base	Valor	Criteris						
					$\neq$	$\neq$		$=$	w	DB
Espirales/ 'Espadachín' ($\neq$ no vàlid)		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v	
Serpentines		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v	
'Boomerang' en l'aire		0.40	v	v	v	v	v	v	v	
'Boomerang' amb soltar i/o tirar cap enrere al llarg del terra		0.30	v	v	v	v	v	v	v	
Escapada i recuperació		0.20	v	v	v	v	v	v	v	
Gran rodament de la Cinta sobre un mínim de 2 grans segments corporals		0.30	v	v	N/A	v	v	v	v	
Passar amb tot el cos o part del cos a través o per sobre del dibuix de la Cinta		0.20	v	N/A	v	v	v	v	v	
Varilla sostinguda sense les mans (p. ex. coll, genoll, colze) durant els moviments o Dificultats amb la rotació (no 'tour lent'), creant un dibuix de cercle complet del teixit al voltant del cos.		0.20	v	v	N/A	N/A	v	v	v	
Transmissió sense ajuda de les mans entre almenys 2 parts del cos (no les mans)		0.20	v	N/A	N/A	v	v	v	v	
Petits llançaments/recuperacions (inclosa la caiguda lliure		0.20	v	v	v	v	N/A	v	v	
Empènyer, impulsar, rebotar: Utilització de diferents parts del cos excepte mans/braços.		0.20	v	v	v	v	N/A	v	N/A	
Llançament alt		0.20	v	v	v	v	v	v	v	
Lanzamiento alto por deslizamiento en el suelo		0.30	v	v	v	v	v	v	v	
Recuperación de la Cinta desde el vuelo de un lanzamiento alto		0.30	v	v	v	v	v	v	v	
Símbol	Explicacions / Exemples									
	Moviment de lliscament ('sliding') de la Cinta a terra abans d'un llançament Subjectar la Cinta per l'extrem (o a 50 cm de l'extrem) i fer un gran cercle amb la mà per donar un impuls a la Cinta, cosa que provoca un moviment de lliscament de la Cinta pel terra (durant tot el moviment de lliscament, la Cinta s'ha de moure i no quedar-se quieta a terra). El llançament s'ha de produir immediatament després de recuperar el teixit/la vareta amb la mà o el peu.									



CORDA	Base	Base símbolo	Valor	Criterios						Criterios específicos		
												
Paso por la Cuerda con todo o parte del cuerpo (2 grandes segmentos corporales)		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v	v	v	v
Paso a través de la Cuerda con series de saltos (min. 3)		0.3	v	v	N/A	v	N/A	N/A	N/A	v	v	v
Recuperación de la Cuerda abierta con 1 extremo/cabo en cada mano sin ayuda de otra parte del cuerpo, desde un lanzamiento alto		0.3	v	N/A	v	v	v	v	v			
Escapada ('Echappé') y recuperación		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Espirales: Rotaciones del extremo libre de la Cuerda, Cuerda sujeta por 1 extremo/cabo		0.3	v	v	N/A	v	v	v	v			
Rotación libre (mín. 1) alrededor de una parte del cuerpo		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Rotación (mín. 1) de la Cuerda abierta sujeta por su extremo/cabo o por el centro		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Molinos ('Mills') con la Cuerda abierta		0.2	v	N/A	v	v	v	v	v			
Transmisión sin ayuda de las manos entre al menos 2 partes del cuerpo (excepto manos)		0.2	v	N/A	N/A	v	v	v	v			
Pequeños lanzamientos/recuperaciones (incluida la caída libre)		0.2	v	v	v	v	N/A	v	v			
Empujar, impulsar, rebotar: Utilización de diferentes partes del cuerpo excepto manos/brazos.		0.2	v	v	v	v	N/A	v	N/A			
Lanzamiento alto		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lanzamiento alto de la Cuerda abierta sujeta por el medio		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Lanzamiento alto de la Cuerda abierta sujeta por el extremo/cabo		0.2	v	v	v	v	v	v	v			
Recuperación tras lanzamiento alto		0.3	v	v	v	v	v	v	v			



NOTA DE DIFICULTAT (D)

Els T.J. D' Avaluen les Dificultats, apliquen la nota parcial i dedueixen les possibles penalitzacions, respectivament:

El 1r subgrup de T.J.-D (DB)

Dificultat	Mínim/Màxim	Penalització 0,30 p.
Dificultats Corporals (DB)	Mínim 1 de cada Grup de Dificultats Corporals Màxim segons N.T.	•  no intentada •  no intentada •  no intentada
Equilibri amb 'tour lent'	Màxim 1 a 'relleu' Màxim 1 a peu pla	Més d'1 a 'relevé' Més d' 1 a peu pla
Elements dinàmics amb rotació (R)	Màxim segons N.T.	Cap Penalització

El 2n subgrup de T.J.-D (DA)

Dificultat	Mínim/Màxim	Penalització 0,30 p.
Dificultats d'Aparell (DA)	Máximo segons N.T.	Cap Penalització
DA consecutives en una posició a terra	Màxim 3 consecutives	Per cada tanda ('set') de 4 consecutives



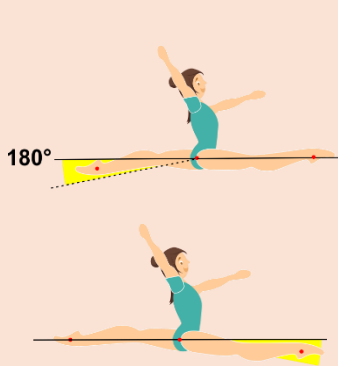
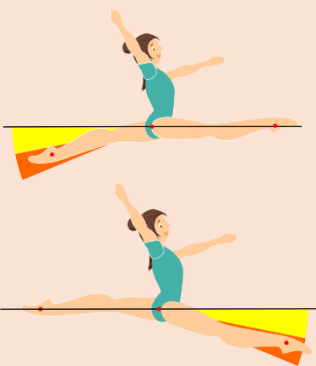
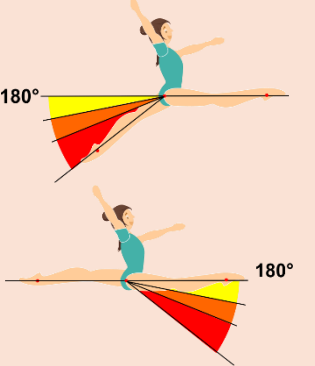
SALTS

Generalitats

Totes les Dificultats de salt han de tenir **les característiques bàsiques següents**:

1. **Forma definida i fixada** durant el vol
2. **Alçada** (elevació) dels salts suficient per mostrar la forma corresponent

Un salt de Dificultat **sense forma ben definida** (segons la definició de la taula #9) i **alçada suficient per mostrar una única forma fixa** serà penalitzat en Execució

Explicacions / Exemples		
Salts amb valor i desviacions		
DB vàlida: 0.30 p.	DB vàlida: 0.30 p.	DB no vàlida: 0.00 p.
		
<i>Petita desviació de la posició d'espagat</i>	<i>Desviació mitjana de la posició d'espagat</i>	<i>Gran desviació de la posició d'espagat</i>
<i>Penalización de ejecución 0,10 p.</i>	<i>Penalización de ejecución 0,30 p.</i>	<i>Penalización de ejecución 0,50 p.</i>

Els salts amb **impuls des d' 1 o 2 peus** es consideren **el mateix**.

Per a tots els **salts que inclouen rotació(es)**: El valor del salt ve determinat per la(s) rotació(es) realitzada(s). Per a un salt amb menys de 180°, el valor base de la Dificultat (sense rotació) pot ser vàlid si està disponible a la taula sense rotació i realitzat segons les característiques bàsiques.

La rotació (180° o 360°) del cos durant el vol s'avalua des de la posició del 'plié' per a l'impuls fins a la posició del 'plié' per a la recepció.



Cada DB només pot realitzar-se una vegada, independentment de la **quantitat de rotació** en l'aire: La mateixa forma realitzada una vegada amb 180 ° de rotació i una altra vegada amb 360 ° de rotació es consideren la **mateixa DB**.

En totes les Dificultats de salt en cercle, el peu o un altre segment de la cama ha d'estar en posició de cercle/d'anell tancat. **Es requereix tocar qualsevol part del cap (inclòs el pentinat/monyo) per a la forma correcta.**

La DB sense tocar, fins a una desviació màxima de 20 °, és vàlida amb una penalització d' Execució

Una **repetició** de salts des de la mateixa casella no és vàlida excepte en el cas d'una **sèrie**

És possible realitzar salts amb impuls i recepció d' 1 cama **en sèrie**. Una sèrie de salts consisteix en 2 o més **salts iguals** consecutius realitzats amb o sense pas intermedi (segons el tipus de salt):

1. Cada **salt** de la sèrie s' avalua per separat.
2. Cada salt de la sèrie compta com a **1 DB de salt**

Per ser vàlids, els salts s' han de realitzar amb un mínim d ' **1 element tècnic de l' aparell**, executat segons la seva definició a les taules



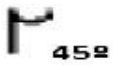
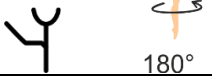
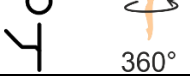
SALTS		
0'10		
SANCADA PETITA		
SALT VERTICAL		
GALOP		
SALT PASSÉ (genoll a la horitzontal)		
SALT FOUETTÉ (45º)		

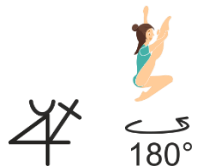
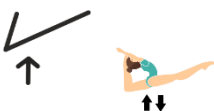
TABLA DE DIFICULTADES DE SALTO (^)

Tipus de salts	Valor			
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
1. Agrupat amb gir de 360° , impuls des de 2 peus	1.101  360°			
2. 'Tisores' cap a davant amb cames flexionades i gir de 360° (salt de gat')	1.201  360°			
3. Salt vertical amb cames estirades i gir, impuls des de 2 peus	1.301  360°		1.303  720°	
4. Salt vertical amb cama flexionada ('passé'), amb gir	1.401  360°		1.403  720°	
5. Salt vertical amb la cama lliure estirada cap a davant a l' horitzontal, amb rotació		1.502  180°	1.503  360°	
6. Salt vertical amb la cama lliure estirada cap al costat a l' horitzontal, amb rotació		1.602  180°	1.603  360°	
7. Salt vertical amb la cama lliure estirada cap enrere a l' horitzontal, amb rotació		1.702  180°		1.704  360°

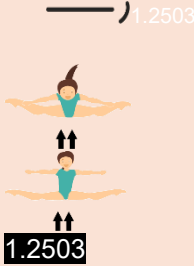
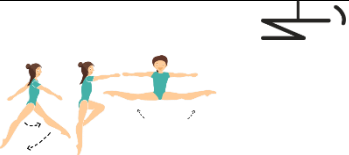


Tipus de salts	Valor			
	0.10 p.	.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
8. Salt vertical amb cama lliure flexionada cap enrere a l'horitzontal ('attitude'), amb rotació		1.802 		1.804 
9. 'Cabriole' adelante	1.901 			
10. Lateral 'Cabriole'	1.1001 			
11. 'Cabriole' cap enrere	1.1101 			
12. Salt 'tisora' amb canvi de cama cap a davant: Cames consecutives a l'horitzontal	1.1201 			
13. Salt 'tisora' amb canvi de cama cap enrere: A 45° o en cercle	1.1301 	1.1302 		
14. Salt Carpat ('Pike jump') amb les cames juntes o separades, impuls des d'1 o 2 peus			1.1403 	
15. Salto 'Cosaco': Pierna estirada adelantada en la horizontal, con o sin tronco flexionado hacia delante, también con rotación.	1.1501 		1.1503 	

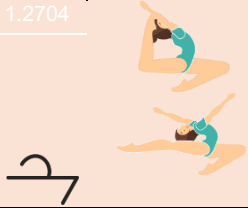


Tipus de salts	Valor			
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
16. Salt 'cosaco': Pierna estirada cap a davant, en alt, tot el peu més alt que el cap, amb ajuda, també amb rotació.				1.1604 
17. Salt 'cosaco': Pierna estirada cap a davant, en alt, tot el peu més alt que el cap, sense ajuda,				
18. Salt 'cosaco': Pierna estirada cap al costat en alt, tot el peu més alt que el cap, amb ajuda de la mà del mateix costat, també amb rotació		1.1802 		1.1804 
19. Salt 'Cosaco': Pierna estirada cap al costat en alt, tot el peu més alt que el cap, sense ajuda,			1.1903 	
20. En cercle amb 1 cama o 2 cames ('Kabaeva'), impuls des d'1 o 2 peus		1.2002 	1.2003 	
21. Zancada Zaripova : Zancada en cercle, impuls i recepció sobre la mateixa cama.			1.2103 	1.2104 

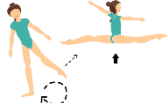


Tipus de salts	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
24. Zancada amb canvi de cama, passant amb la cama flexionada,				1.2404 
25. Zancada lateral, impuls des d'1 o 2 peus, també amb inclinació del tronc cap a davant, també amb rotació			 1.2503	
26. Zancada lateral amb canvi de cama, passant amb cama flexionada				 1.2504



Tipos de saltos				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
27. Salt de Corza, impuls des d'1 o 2 peus, també en cercle/flexió del tronc cap enrere		1.2702 		1.2704 
28. Salt de Corza, impuls des de 1 o 2 peus amb rotació del tronc.				1.2804 
29. 'Salt de Corza' amb canvi de cama, passant amb la cama estirada,				1.2904 
30. 'Fouetté': Pierna en l' horitzontal, o amb major amplitud. També en cercle		1.3002 	1.3003 	
31. Estúpid 'assotat' 'Cabriole', amb corza,		1.3102 	1.3103 	
32. 'Volada' / 'Entrelacé': Pies en la horitzontal, o con mayor amplitud. También en círculo/ flexión del tronco hacia atrás			1.3203 	



Tipus de salts				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
33. Salt de corza girant.			1.3303 	
35. Zancada girant o 'Jeté en tournant'				1.3504 
				



EQUILIBRIS

Generalitats

Existeixen 3 tipus de dificultats d'equilibri, en funció de la tècnica d'equilibri i del tipus de suport: 1) Executat sobre el peu: Sobre els dits en 'relevé', o sobre peu pla

2) Executat en altres parts del cos: Al pit, etc.

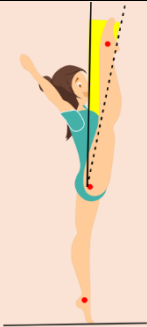
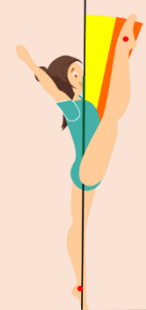
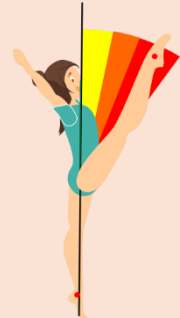
3) Executat en moviment: 'Equilibris dinàmics'

Característiques bàsiques dels 3 tipus d'equilibri Dificultats:

1. Equilibris executats sobre el peu: Sobre els dits en 'relevé', o sobre peu pla
 1. **Forma definida** i clarament **fixada**
 2. **Posició de parada** fixa en la forma durant **un mínim d' 1** segon
2. Equilibris executats en altres parts del cos: Al pit, etc.
 1. **Forma definida** i clarament **fixada**
 2. **Posició de parada** fixada en la forma durant **un mínim d' 1** segon
3. Equilibris executats en moviment: 'Equilibris dinàmics'
 1. **Forma clarament definida:** Totes les parts rellevants del cos estan en la posició correcta alhora
 2. **Moviments** suaus i **continus** de cada forma a la següent

Una Dificultat de Equilibri **sense una forma clarament definida** (segons la definició de la taula #11) no serà vàlida com a Dificultat i serà penalitzada en Execució



Explicacions / Exemples		
Equilibris amb valor i desviacions		
<i>DB vàlida: 0.50 p.</i>	<i>DB vàlida: 0.50 p.</i>	<i>DB no vàlida: 0.00 p.</i>
		
<i>Petita desviació de l'espapat</i>	<i>Desviació mitjana de l'espapat</i>	<i>Gran desviació de l'espapat</i>
<i>Penalització d'execució 0,10 p.</i>	<i>Penalització d'Execució 0,30 p.</i>	<i>Penalització d'Execució 0,50 p.</i>

Les Dificultats de Equilibri **executades sobre el peu** (sobre els dits del peu (mitja punta) en 'relevé', o sobre peu pla) i **executades sobre altres parts del cos** s'han de realitzar amb una **posició de parada, durant un mínim d '1 segon fixat en la forma.**

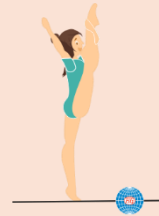
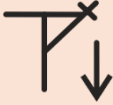
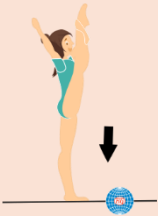
La fixació d'aquestes Dificultats d'equilibri s'ha d'executar **sense cap moviment addicional** del cos durant la posició fixa (cames i tronc). Si durant la posició fixa es produeix una pèrdua d'equilibri sense desplaçament, com 'tremolor/titubeig' del peu de suport, moviment del turmell durant el 'relevé' o elevació de part del peu de suport, la Dificultat continua sent vàlida, amb les corresponents penalitzacions d'Execució.

Si la forma de l'equilibri està ben definida i l'element tècnic de l'aparell s'executa correctament (p. ex. espapat lateral sense suport amb pot de la Pilota durant la forma), però la posició de parada és insuficient (**menys d'1 segon**), l'equilibri és **vàlid amb una penalització d'Execució: 0,30 p. 'forma no mantinguda durant un mínim d'1 segon'.**

Si la **posició de parada no es presenta** en absolut (balanceig /lançament de cama o patada – plora també 'grand battement'-), la DB **no és vàlida** (alteració important de les característiques bàsiques).

Els equilibris sobre el peu poden realitzar-se **sobre els dits del peu** (mitja punta) en '**relevé**' o sobre **peu pla (en planta)**. Per al peu pla, el valor de la Dificultat es redueix en 0,10 p. i el símbol inclourà una fletxa (↓).



Explicaciones / Ejemplos			
Valor de los Equilibrios			
Realizado sobre media-punta (en 'relevé')		Realizado sobre pie plano (en planta)	
			
DB válida: 0.30 p.		DB válida: 0.20 p.	

No és possible realitzar la Dificultat d'equilibri (mateixa casella) sobre mitja-punta ('en relevé') i sobre peu pla (en planta) en el mateix exercici.

La **cama de suport** estirada o flexionada no modifica el valor de la DB d' equilibri.

No és possible recolzar-se a la **cama de suport**, ni subjectar la **cama de suport** amb la(s) mà(s) o l'aparell: La DB no serà vàlid (alteració important de les característiques bàsiques; definició de la forma). Només es permeten lleugers tocs.

En totes les Dificultats d'equilibri a **Cercle**, el peu o un altre segment de la cama ha d'estar en posició de cercle/anell tancat. **Perquè la forma sigui correcta, s'ha de tocar qualsevol part del cap (inclòs el pentinat/monyo).**

La DB sense tocar, fins a una desviació màxima de 20 °, és vàlida amb una penalització d' Execució.

Per ser vàlides, les Dificultats d' equilibri s' han de realitzar amb un mínim d ' **1 element tècnic**

I' aparell, executat segons la seva definició en les taules

Equilibris amb 'tour lent'

Una gimnasta pot realitzar un equilibri amb 'tour lent' amb els següents Exigències:

1. El 'tour lent' ha de ser de 180° o més.
2. Només es permeten 2 Dificultats amb 'tour lent' en un exercici: 1 realitzada en 'relevé' i 1 en peu pla. Aquestes Dificultats han de ser de caselles diferents.
3. El 'tour lent' és possible per al grup d'equilibris executats sobre el peu, excepte per a la posició 'cosaco'. 'Tour lent' no es dona per al grup d'equilibris dinàmics'.



Valors dels equilibris amb 'tour lent':

1. Valor de la dificultat a peu pla + 0,10 p. pel 'tour lent' a peu pla
2. Valor de la dificultat + 0,20 p. pel 'tour lent' en 'relevé'

Un 'tour lent' s'ha de realitzar només després d'haver fixat la posició inicial de la Dificultat, i amb no més d'1/4 de rotació per cada impuls. Una rotació resultant d'un sol impuls anul·la el valor de l'equilibri amb 'tour lent'.

Durant les Dificultats amb 'tour lent' el cos no ha de 'rebotar' (amb un moviment ascendent i descendent de tronc/espatlles). Aquesta tècnica incorrecta anul·la el valor de l'equilibri amb 'tour lent'.

Un equilibri executat amb un 'tour lent' incorrecte no és vàlid.

Una repetició del mateix equilibri, amb o sense 'tour lent', no és vàlida.

El 'tour lent' no es considera un element de rotació.

Equilibris dinàmics

Els Equilibris Dinàmics es realitzen com a **moviments** suaus i **continus** d' 1 forma a una altra, i no necessiten posicions de parada en cap fase de l' equilibri. Si una gimnasta realitza un Equilibri Dinàmic amb una posició de parada, s'avalua la Dificultat (sense penalització).

El Equilibri 'Fouetté' és 1 DB d'equilibri realitzada amb:

1. Un mínim de 3 formes iguals o diferents executades en 'relevé', amb suport obligatori del taló entre cada forma, sense saltets, sense cap tipus de desplaçament i sense tocar el terra amb la cama aixecada, la(s) mà(s) o qualsevol altra part del cos.
2. Cada forma es mostra amb un accent clar (**posició clara**), sense cap rotació en la forma
3. Amb o sense l' ajuda de les mans
4. Amb un mínim d' 1 volta de 90 °, 180 ° o 270 °, realitzada entre 2 formes qualssevol

És possible repetir la mateixa forma o la mateixa casella dins d'un equilibri 'Fouetté', però no és possible repetir cap d'aquests equilibris més endavant en l'exercici.

Cada exercici pot contenir com a màxim 1 equilibri de 'Fouetté':).

Per ser vàlides, les Dificultats de Equilibri Dinàmic s' han de realitzar amb un mínim d ' **1 element tècnic de l' aparell**, executat segons la seva definició en les taules **en qualsevol fase de la Dificultat**, incloses les fases de balanceig.



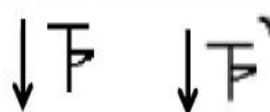
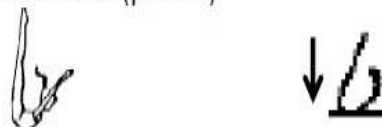
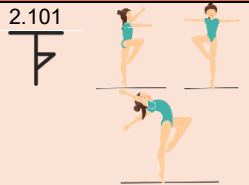
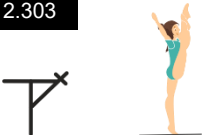
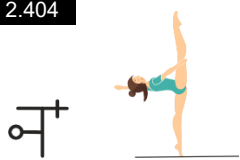
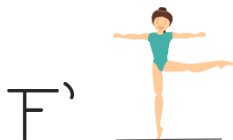
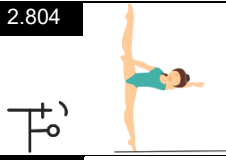
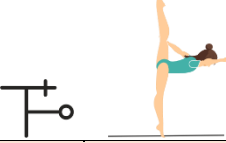
EQUILIBRIS	
0'10	0'20
EQUILIBRI PASSÉ (a peu pla) 	Extensió cap per sota de la horitzontal. 
EQUILIBRI COUP DE PIED (en relevé) 	Espatlles al terra (planxa) 
Spagat sense recolzament de mans a terra  	Penché amb mans al terra  
Arabesque a 45º en relevé 	Passé + arabesque  

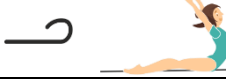
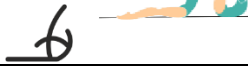
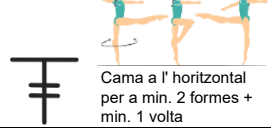
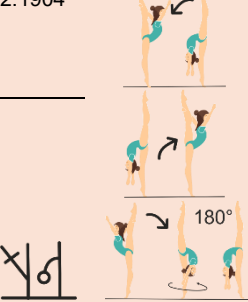
TABLA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIO (T)

Tipus de Equilibris				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
1 'Passé' de front o de costat (posició horitzontal), també amb dilució de la part superior de l'esquena i les espatlles	2.101 			
2. Cama lliure cap a davant horitzontal o més amunt: Estirada o flexionada 30°, també amb tronc cap enrere en l'horitzontal	2.201 	2.202 	2.203 	
3r. Espagat (split) frontal amb o sense ajut			2.303 	
4. Espagat (split) frontal amb o sense ajuda, tronc cap a enrere en l'horitzontal				2.404 
6. Cama lliure horitzontal al costat, també amb tronc al costat a l'horitzontal		2.602 	2.603 	



Tipus de Equilibris				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
7. Espagat lateral con ajuda			2.703 	
8. Espagat lateral amb ajuda, amb tronc a un costat a l'horitzontal				2.804 
9. 'Arabesque': Cama lliure horitzontal cap enrere, també amb tronc avançat en l'horitzontal, també amb dilució del tronc cap enrere		2.902 	2.903 	2.904 
10. Espagat enrere amb ajuda,			2.1003 	
11. Espagat enrere amb ajuda, tronc cap a davant a l'horitzontal o per sota,				2.1104 
12. 'Attitude', també a Cercle amb ajuda/amb la cama sobre l'espatlla, també a Cercle sense ajuda/Attitude amb dilució enrere del tronc		2.1202 	2.1203 	2.1204 



Tipus de Equilibris				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
13. 'Cosaco': Cama lliure avançada o lateral (posició horitzontal)	2.1301 			
14. 'Cosaco': Cama lliure avançada, peu més alt que el cap, amb o sense ajuda.		2.1402 	2.1403 	
15. Tombada a terra amb el tronc aixecat. Kabaeva: Sobre el pit amb o sense ajuda	2.1501 		2.1503 	2.1504 
16. Passar d'estar tombada a terra amb el tronc aixecat cap al pit				2.1604 
17. Equilibri dinàmic de genolls a peu, sobre les puntes dels peus, amb o sense flexió de l'esquena.			2.1703 	
18. 'Fouetté' format per mín. 3 formes iguals o diferents (avaluat com a 1 DB)			2.1803  Cama a l' horitzontal per a mín. 2 formes + mín. 1 volta	
19. Utyascheva: 2 o 3 posicions: De Espagat enrere amb ajuda a Espagat frontal amb dilució enrere del tronc sobre l'altre peu, finalment també tornada a la posició inicial. O l'ordre invers. Amb rotació de 180 ° o més, en qualsevol posició o posicions.				2.1904 



ROTACIONS

Generalitats

Existeixen 2 tipus de dificultats de rotació:

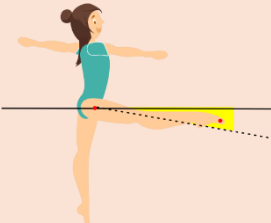
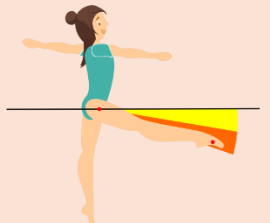
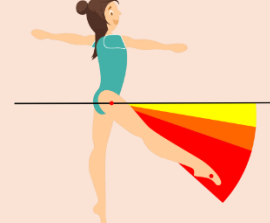
1) Rotacions sobre 1 cama, normalment sobre mitja-punta del peu en 'relevé' 2) Rotacions sobre altres parts del cos

Totes les Dificultats de rotació han de tenir les **característiques bàsiques següents**:

1. **Forma** fixa i **ben definida**

2. **Rotació bàsica** mínima **360 °** en totes les rotacions Dificultats

Una rotació Dificultat **sense forma ben definida** durant, com a mínim, una **rotació bàsica** (segons la definició de la taula, o no reconeixible, o no mantinguda en absolut, no serà vàlida com a Dificultat i serà penalitzada en Execució

Explicacions / Exemples		
Girs amb valor i desviacions		
<i>DB de Base vàlida: 0.30 p.</i>	<i>DB de Base vàlida: 0.30 p.</i>	<i>DB de Base no vàlida: 0.00 p.</i>
		
<i>Petita desviació de la cama lliure</i>	<i>Desviació mitjana de la cama lliure</i>	<i>Gran desviació de la cama lliure</i>
<i>Penalització d' Execució 0,10 p.</i>	<i>Penalització d' execució 0,30 p.</i>	<i>Penalització d' execució 0,50 p.</i>

Les Dificultats de Rotació s' avaluaran **en funció del nombre de rotacions realitzades**:

La quantitat de rotació s' avalua des del moment en què es pren una forma ben definida i fins al moment en què la gimnasta comença a sortir de la forma.

Un cop la gimnasta ha sortit de la forma ben definida, o ha presentat una forma amb una **gran desviació**, no s'avaluen més rotacions.

Per als girs definits en 'relevé', s'han de realitzar rotacions addicionals sense suport de taló. En cas de suport del taló, no s'avaluen més rotacions.



Si la gimnasta **perd l'aparell** o **perd l'equilibri** i es recolza/cau, en qualsevol part de la rotació Dificultat -incloent-hi després d'una rotació bàsica exitosa- **la DB completa no és vàlida**

El valor d' una DB de rotació **s' incrementa en 0,10 p.** per cada rotació addicional per sobre de la base de 360 ° per:

Girs amb valor de base 0,10 p.

Rotacions sobre una altra part del cos

El valor d' una DB de rotació **s' incrementa en 0,20 p.** per cada rotació addicional per sobre dels 360 ° de base per:

1. Giros amb un valor de base de 0,20 p. i més

El valor d' una DB de rotació **s' incrementa en 0,10 p.** per cada rotació addicional per a rotacions sobre una altra part del cos (3.2003).

Les rotacions diferents són rotacions des de caselles diferents, independentment del nombre de rotacions realitzades.

La **cama de suport** estirada o flexionada no modifica el valor de la Dificultat.

No és possible recolzar-se a la **cama de suport** o subjectar-la amb la(s) mà(s) o l'aparell: La DB no serà vàlid (alteració important de les característiques bàsiques; definició de la forma). Només es permeten lleugers tocs.

En totes les Dificultats de rotació a Cercle, el peu o un altre segment de la cama ha d'estar en posició de cercle (anell tancat. **Cal tocar qualsevol part del cap (inclòs el pentinat/monyo) perquè la forma sigui correcta.**

Per ser vàlides, les Dificultats de rotació s'han de realitzar amb un mínim d' **'1 element tècnic de l'aparell**, executat en qualsevol fase vàlida de les rotacions, segons la seva definició a les taules .

1. Per a **totes les Dificultats de rotació**, no es registren els elements tècnics de l' aparell realitzats durant una gran desviació.
2. Per als **girs**, no es registren els elements tècnics de l' aparell realitzats amb el peu pla.

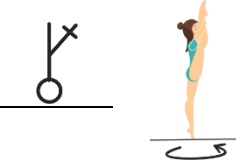


DIFICULTATS ESPECÍFIQUES UCEC: NIVELLS C (Totes les categories) i B (Categories Prebenjami, Benjami i Alevi) INDIVIDUAL - CONJUNTS – D/T/Q

GIRS	
0'10	
DEBOULE	
COUP DE PIED (360º)	
GIRS CAMA A 45º (360º)	  
GIR PASSÉ (180º)	 



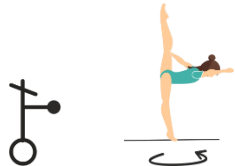
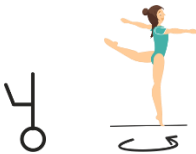
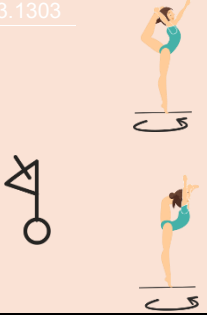
TAULA DE DIFICULTATS DE ROTACIÓ (🌀)

Tipus de rotacions				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
1. 'Passé' endavant o de banda (posició horitzontal)	3.101 			
2. Gir en espiral ('Tonneau') sobre 1 cama			3.203 	
3. Cama lliure cap a davant, estirada a l'horitzontal, o flexionada 30° a l'horitzontal o més amunt.	3.301 		3.303 	
4. Espagat frontal amb o sense ajut			3.403 	
6. Cama lliure horitzontal al costat, també amb tronc al costat a l'horitzontal			3.603 	3.604 

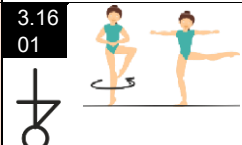
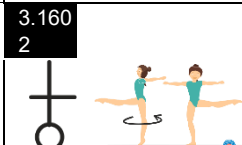
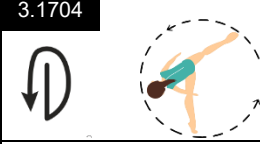
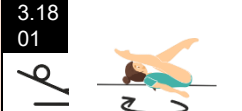
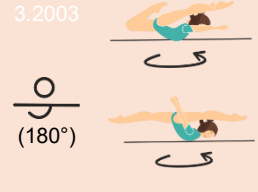
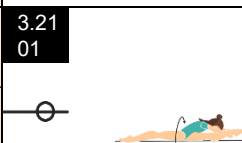


Tipus de rotacions				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
7. Espagat lateral amb ajudat			3.703 	
8. Espagat lateral amb ajuda, amb tronc a un costat a l'horitzontal (180°),				3.804 
9. 'Arabesque': Cama lliure horitzontal cap enrere, també amb tronc avançat en l'horitzontal			3.903 	3.904 
10. Espagat enrere amb ajuda, també peu per sobre del cap sense ajuda			3.1003 	



Tipus de rotacions					
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.	
11. Espagat (split) enrere amb ajuda: Tronc endavant en l'horitzontal				3.1104	
12. 'Attitude', també a Cercle sense ajuda/'Attitude' amb dilució de tronc			3.1203		
13. A Cercle amb ajuda/amb la cama a l'espatlla			3.1303		



Tipus de rotacions				
	0.10 p.	0.20 p.	0.30 p.	0.40 p.
15. 'Cosaco': Cama lliure avançada o lateral (posició horitzontal)	3.15 01 			
16. Batuda: 'passé', o amb la cama estirada en l'horitzontal cap a davant o cap al costat	3.16 01 	3.160 2 		
17. 'Tour plongé' ('illusion') cap enrere: Flexió de tronc cap enrere en l'horitzontal o per sota, cames passant per posició d'espagat				3.1704 
18. Ralenkova: Rotació a l'esquena	3.18 01 			
19. Rotació sobre l'abdomen (estómac), cames a prop del cercle		3.190 2 		
20. Rotació sobre l'abdomen (estómac)/pit, cames en posició de corza amb ajuda (Ashram) (180°) o en posició d'espagat ('split') sense ajuda (Kanaeva) (180°).			3.2003 	
21. Rotació en espagat amb ajuda, tronc inclinat cap a davant (Sense valor addicional per rotacions addicionals)	3.21 01 			
22. Rotació en espagat amb ajuda, dilució de tronc enrere (Sense valor addicional per rotacions addicionals)		3.220 2 		



C. ARTÍSTIC (A) EXERCICIS INDIVIDUALS

AVALUACIÓ DEL JURAT ARTÍSTIC

Els T.J. del Jurat Artístic (A) avaluen la composició i l'actuació artística des de l'estàndard de la perfecció estètica.

Als Jutges A no els importa el nivell de Dificultat d'un exercici. El Jurat està obligat a descomptar per igual qualsevol error de la mateixa magnitud, independentment de la Dificultat de l'element o de la connexió.

La Nota Final A: La deducció final d'Artístic es resta de **10.00 p.**

FALTES ARTÍSTIQUES INDIVIDUALS

Aquesta taula s'ha de llegir tenint en compte les explicacions completes dels paràgrafs textuais.

A les caselles amb diversos punts, tots els punts han de ser 'verificats' perquè la casella sigui aplicable, llevat que la casella especifiqui 'o bé'.

Penalitzacions	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
IDEA-GUIA y CARÀCTER DEL MOVIMENT	Està present en la major part de l'exercici: 1. Idea-guia present 2. La major part de l'exercici té caràcter 3. Bona varietat en parts del cos 4. Bona varietat en tipus de moviments	Està present en parts de l'exercici: 1. Clara unitat entre els detalls i la música 2. Mínim 4 parts tenen caràcter • Amb o sense varietat (no s'exigeix)	NO té prioritat • Menys de 4 parts tenen caràcter
EXPRESSIÓ CORPORAL	Completament desenvolupada en parts de l'exercici: 1. Participació plena en un mínim de 2 parts • Menys de 4 moments amb participació inexistent	Desenvolupada momentàniament o no desenvolupada en l'exercici: • Participació plena en menys de 2 parts o bé • 4 o més moments amb participació inexistent <i>Hi pot haver una participació parcial per a qualsevol durada de l'exercici.</i>	
EXPRESSIÓ FACIAL	Desenvolupada momentàniament o no desenvolupada en l'exercici: 1. Prioritat total en menys de 2 parts o bé • 4 o més moments amb la cara en blanc o concentrada		
PASSOS DE DANSA (exigència: 2)	Combinació de passos de dansa amb ritme i caràcter: Per cadascuna absent		
CANVIS DINÀMICS y EFECTES (exigència: en total 2)	Canvi dinàmic/Efecte: Per cadascú absent		



CONNEXIONS	Penalitzacions									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITME	Penalitzacions									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Penalitzacions	0.30 p.				0.60 p.			1.00 p.		
ÚS DEL PRACTICABLE	Utilització insuficient de tot el practicable									
INTERRUPCIÓ DE LA CONTINUÏTAT					La continuïtat de la composició s'interromp durant 4 segons o més a causa d'una interrupció tècnica greu (penalització 1 vegada per exercici)					
INTRODUCCIÓ MUSICAL	Una introducció musical de 4 segons o més									
MÚSICA NORMES	Música que no conforme a lasas norm									
Música-moviment al FINAL DE L' EXERCICI	Manca d'harmonia entre la música i el moviment al final de l'exercici.									



AVALUACIÓ PEL JURAT D' EXECUCIÓ

Els T.J. del Jurat d'Execució (E) exigeixen que els elements s'executin amb perfecció estètica i tècnica.

S'espera que la gimnasta inclogui en l'exercici únicament elements que pugui executar amb total seguretat i amb un alt grau de domini tècnic. Totes les desviacions d' aquesta expectativa seran deduïdes pels jutges E.

Totes les desviacions de l' execució correcta es consideren errors tècnics i han de ser avaluades en conseqüència pels T.J.. La quantia de la deducció (errors petits, mitjans o grans) vindrà determinada pel grau de desviació de l'execució correcta. S' aplicaran les següents deduccions a totes i cadascuna de les desviacions tècniques visibles de l' execució perfecta esperada:

1. **Petit error 0,10 p.:** Qualsevol desviació menor o lleu de l' execució perfecta.
2. **Error mitjà 0,30 p.:** Qualsevol desviació clara o significativa de l' execució perfecta.
3. **Error important 0,50 p. o més:** Qualsevol desviació important o greu de l' execució perfecta.

Les faltes d' Execució s' han de penalitzar cada vegada i per cada element en falta.

La Nota Final d' E: La deducció final d' Execució es resta de **10,00 p.**

Penalitzacions	Petita 0.10	Mitjana 0.30
Generalitats	Moviment incomplet o amplitud insuficient en la forma de les <u>ones corporals completes/totals</u>	
	Moviment incomplet o manca d' amplitud en la forma dels <u>elements pre-acrobàtics</u>	
	Ajustar la posició del cos (Exemples: Durant la preparació, canviar la posició de les mans a terra sense perdre l'equilibri, etc.)	
		Gimnasta estàtica (4 segons o més)
Tècnica bàsica <i>Durant qualsevol moviment de connexió, elements rotacionals, tot tipus de dificultats, etc..</i>	Segment corporal mantingut/col·locat incorrectament durant un moviment corporal: 1 penalització per cada segment incorrecte, aplicada cada vegada : Incloent peu/relleu incorrecte, posició del genoll, posició del maluc, colze flexionat, posició incontrolada del braç, espatlles aixecades o asimètriques, posició asimètrica del tronc, etc.	
	Pèrdua d'equilibri: Moviment addicional <u>sense desplaçament</u> (p. ex. salt sense desplaçament, desplaçament de l'avantpeu o tremolor del peu/cama de suport, moviment compensatori involuntari, etc.)	Pèrdua d'equilibri/pèrdua de centre: Moviment addicional amb desplaçament (p. ex. pas addicional, salt amb desplaçament, pèrdua d' eix amb pas addicional, etc.)
Salts	Forma incorrecta amb desviació petita	Forma incorrecta amb desviació mitjana
	Salt amb tècnica de balanceig ('Movimiento de Báscula')	
	Recepció pesada	Recepció incorrecta: Esquena visiblement arquejada durant la fase final de la recepció.
Equilibris	Forma incorrecta amb desviació petita	Forma incorrecta amb desviació mitjana
		Forma no mantinguda durant un mínim d' 1 segon
Rotacions <i>Cada penalització s' aplica 1 vegada per DB de rotació</i>	Forma incorrecta amb petita desviació	Forma incorrecta amb desviació mitjana
	Suport involuntari sobre el taló durant un gir	
	Lliscament	
Elements preacrobàtics i elements de grups de rotació vertical	Recepció pesada	Tècnica no autoritzada d' elements pre-acrobàtics
		Caminar en la posició en parada de mans (2 o més canvis de suport)



Penalitzacions	Petita 0.10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Tècnica bàsica 	Maneig incorrecte: Alteració del pla de treball, vibracions, rotació irregular sobre l' eix vertical, etc.	Maneig amb contacte involuntari amb el cos (Exemple: Bloqueig de l'Aro contra el cos durant/després dels rodaments, rotacions al voltant de l'eix de l'Aro, etc.)	
	Recuperar després de llançar: Contacte amb l'avantbraç	Recuperar després de llançar: Contacte amb el braç	
	Rodament involuntàriament, incomplet		
	Rodament incorrecte amb rebot		
	Lliscament pel braç durant les rotacions de l' Aro		
		Pas per l'Aro: Peus entrebancant a l'Aro	
Tècnica bàsica 	Maneig incorrecte: Pilota subjectada contra l'avantbraç ('agarrada') o visiblement apretada pels dits.	Maneig amb contacte involuntari amb el cos (Exemple: Bloqueig de la Pilota contra el cos durant/després de rodaments, després de rebots, etc.)	
	Involuntari, incomplet rodar sobre el cos		
	Rodament incorrecte amb rebot		
	Recuperació amb 2 mans (Excepció: les recuperacions fora del camp visual poden realitzar-se amb 2 mans) Recuperació amb 2 mans (Excepció: les recuperacions fora del camp visual poden realitzar-se amb 2 mans)		
Tècnica bàsica 	Maneig incorrecte: Moviments irregulars, braços massa separats durant els molins, interrupció del moviment durant els petits cercles, etc.		
	Alteració de la sincronització en la rotació dels 2 Maces durant els llançaments i les recuperacions.		
	Manca de precisió en els plans de treball de les Maces durant els moviments asimètrics		



Penalitzacions	Petita 0.10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Técnica básica 	Maneig incorrecte: Amplitud, forma, pla de treball, o per a la Corda no subjecta per ambdós extrems/caps.		
	Corda que toca involuntàriament el cos o el sòl	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos o part d' ell sense interrupció en l' exercici	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos o part d' ell amb interrupció de l' exercici
	Nus sense interrupció en l' exercici		Nus amb interrupció en l' exercici
		Pèrdua d'1 extrem/cap de la Corda	
		Peus que entrebanquen a la Corda durant salts	

Penalitzacions	Petita 0.10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Técnica básica 	Maneig incorrecte: Pas o transmissió imprecisos, vareta de la Cinta subjectada involuntàriament pel mig, connexió incorrecta entre els dibuixos, xàfec de la Cinta		
	Alteració del dibuix format per la Cinta: Serpentine o espirals insuficientment apretades, no tenen la mateixa alçada, amplitud, etc.		
	Contacte involuntari amb el cos	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos part d' ell o al voltant de la vareta sense interrupció	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos part d' ell o al voltant de la vareta amb interrupció
	Nus petit amb un impacte mínim en el maneig		Nus mitjà/gran: Impacte en el maneig
	L'extrem de la Cinta roman a terra involuntàriament durant la realització de dibuixos, llançaments, 'échappés', etc. (fins a 1 metro)	Part de la Cinta roman a terra involuntàriament durant l'execució de dibuixos, llançaments, 'échappés', etc. (més d'1 metre)	



Penalitzacions	Petita 0.10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Técnica		Aparell estàtic	
Trajectòries i recuperacions	Trajectòria imprecisa i recuperació des del vol ajustant la posició o amb 1-2 passos per salvar l'aparell o Pas senzill sota el vol	Trajectòria imprecisa i recuperació des del vol amb 3-4 passos per salvar l'aparell	Trajectòria imprecisa i recuperació des del vol amb 5 o més passos per salvar l'aparell
	Recuperació incorrecta: Exemple: Recuperar amb ajuda involuntària de l'altra mà per salvar l'aparell, recuperar involuntàriament en el teixit de la Cinta, etc. (Veure també Pilota, excepció per a 2 mans)	Recuperació incorrecta amb contacte involuntari amb el cos	
Pèrdua de l'aparell <i>Per la pèrdua de 2 Maces seguides: El jutge penalitzarà 1 vegada en funció del nombre total de passos donats per recuperar la Maza més allunyada.</i>			Pèrdua i recuperació de l'aparell sense desplaçament
			Pèrdua i recuperació de l'aparell després d' 1-2 passos: 0.70
			Pèrdua i recuperació de l'aparell després de 3 o més passos: 1.00
			Pèrdua de l'aparell fora del practicable (independentment de la distància): 1.00
			Pèrdua de l'aparell que no deixa la superfície i ús de l'aparell de reemplaçament: 1.00
			Pèrdua de l'aparell al final de l'exercici (sense recuperació): 1.00



CONJUNTS

Estructura de les competicions de conjunts

1. Exercici amb 1 tipus d'aparell (5)
2. Exercici amb 2 tipus d'aparells (3+2)
3. Exercici de Mans Lliures (5)

La durada de cada exercici de conjunt és segons Normativa

NOMBRE DE GIMNASTES

Cada exercici de conjunt ha de ser realitzat per 5 gimnastes. Durant la realització de l'exercici, la gimnasta restant podrà romandre a la Pista de Competició (en cas d'incident amb 1 de les companyes).

Si una gimnasta abandona el conjunt a causa d'una lesió o a una circumstància imprevista durant l'exercici, podrà ser substituïda per una gimnasta reserva.

Si no s'utilitza cap gimnasta de reserva i el conjunt interromp l'exercici, aquest s'avaluarà com a exercici interromput

Si no s'utilitza gimnasta reserva i el conjunt continua l'exercici amb 4 gimnastes, l'exercici no serà avaluat (0,00

CRONOMETRAJE (TIMING)

El cronòmetre es posarà en marxa quan la 1a gimnasta del conjunt comenci a moure's i s'aturarà quan l'última gimnasta del conjunt estigui totalment immòbil.

Es tolera una breu introducció musical -de fins a 4 segons- sense moviment del cos i/o de l'aparell

El cronometratge relacionat amb tots els exercicis (preparació abans de l'exercici, durada de l'exercici en grup) es realitzarà en increments de segons complets.

Penalització pel T.J. Crono: 0,05 p. per cada segon addicional o faltant, comptat en increments de segons complets Exemple: 2' 30.99 = sense penalització; 2' 31.00 = penalització 0,05 p..

ENTRADA

Els conjunts han d'entrar en el practicable amb marxa ràpida, sense acompanyament musical, i establir la pose de sortida immediatament.

Penalització: 0,50 p. si no es compleix aquest requisit.



PENALITZACIONS IMPOSADES PEL T.J. CRONO, DE LÍNIA I RESPONSABLE

El total d' aquestes penalitzacions es deduirà de la Nota Final:

Penalització del jutge de temps		
1	Per cada segon addicional o faltant (comptat en increments de segons complets) en el temps de l'exercici	0.05
2	Per retards excessius en la preparació de l'exercici que retardin la competició (més de 30 segons)	0.50
Penalització del jutge de línia		
1	Per qualsevol part del cos o aparell que toqui fora del límit del practicable	0.30
2	Per la gimnasta o l' aparell que surt del practicable	0.30
3	Si una gimnasta acaba l'exercici fora del practicable	0.30
Penalització adoptada pel Jutge responsable		
1	Per utilitzar qualsevol aparell no col·locat abans de l'inici de l'exercici (no es penalitza si es reutilitza l'aparell perdut del propi conjunt)	0.50
2	Per ús no autoritzat de l'aparell de reemplaçament (l'aparell original no va sortir del practicable)	0.50
3	Es deixa l' aparell substituït, o qualsevol part d' aquest, en el practicable fins al final de l' exercici.	0.30
4	Por uso de un aparato proveniente de una recuperación no autorizada	0.50
5	Per indumentària de competició no conforme al reglament (1 vegada)	0.30
6	Per a joies no permeses o pírcings no permesos (1 vegada)	0.30
7	Per pentinat no conforme a les normes (1 vegada)	0.30
8	Per maquillatge no conforme a les normes (1 vegada)	0.30
9	Per emblema nacional o publicitat no conforme amb les normes (1 vegada)	0.30
10	Embenats o peces de subjecció no conformes a les normes (1 vegada)	0.30
11	Per una presentació primerenca o tardana	0.50
12	Per gimnasta(s) que escalfa(n) a la sala de competició, o roman(n) en el practicable o torna(n) a aquest després del final de l'exercici	0.50
13	Aparell triat equivocadament segons l'ordre de sortida (penalització deduïda de l'exercici equivocat inicialment)	0.50
14	L' entrada del conjunt al practicable no s' ajusta a les normes	0.50
15	Per gimnastes del conjunt que es comuniquen verbalment entre si durant l' exercici	0.50
16	Per la gimnasta del conjunt que abandona el practicable durant l' exercici	0.30
17	Per falta de disciplina de l' entrenadora	0.50



DIFICULTAD CORPORAL (DB)

Exigencias

S'avaluaran **les DB per ordre cronològic** i segons Normativa Tècnica. Aquest número inclou qualsevol DB valorada en 0,10 p. utilitzada en **S**, qualsevol DB valorada en 0,20 p. o més utilitzada en **R**, i qualsevol DB utilitzada en **DE**.

Si el conjunt realitza **més DB de les autoritzades**, només s'avaluaran les primeres permeses en ordre cronològic. Qualsevol DB addicional per sobre del límit no serà avaluada (sense penalització).

Si el conjunt realitza **menys DB entre les autoritzades en ordre cronològic** (no intentades en absolut, o no executades per les 5 gimnastes (excepte quan les faltes d'Execució fan que 1-2 gimnastes no participin):

Penalització: 0,30 p. per menys de DB exigides

Les DB han de ser executades per les 5 gimnastes per ser vàlides. Les dificultats no seran vàlides si no són executades per les 5 gimnastes, ja sigui per una fallada de composició o per una falta tècnica d' 1 o més gimnastes.

En un exercici de conjunt, **1-2 gimnastes** poden realitzar 1 o més DB, per exemple, amb el propòsit de millorar la coreografia o donar suport a l'estructura Artística de la composició (p. ex. durant una Col·laboració, durant les connexions entre elements). La DB no es registra ni es compta com a DB. Una DB realitzada per **3 o més** gimnastes compta com un intent de DB.

Es pot realitzar la DB:

1. simultàniament o en successió molt ràpida
2. per les 5 gimnastes juntes o en subgrups
3. amb els mateixos o diferents tipus i valors per a les 5 gimnastes

Mínim 1 element de cada '**Dificultat de Grup Corporal**' ha d'estar present i **executat simultàniament per les 5 gimnastes, entre les Dificultats:**

- Salts
- Equilibris
- Rotacions



Aquestes Dificultats exigides (mínim 1 de cada grup) **han de ser aïllades (no en R ni DE).**

Per cada 'Dificultat de Grup Corporal' no intentada en absolut, no executada aïlladament, o no executada simultàniament per les 5 gimnastes (excepte quan les fallades d'Execució fan que 1-2 gimnastes no participin): La Dificultat pot ser vàlida si és executada per les 5 gimnastes segons la seva definició, però amb penalització:

Penalització: 0,30 p. per cada 'Dificultat del Grup Corporal' que falti.

Les DB que no s'utilitzin per complir el requisit de 'Dificultat de Grup Corporal' es poden realitzar:

1. Simultàniament
2. En ràpida successió
3. En subgrups
4. En **R**



5. En DE

No es permet la **realització simultània de 3 o més** DB diferents. Això compta com un intent d'1 DB i **no és vàlid**.

Explicacions / Exemples
<i>No es permeten 3 DB diferents realitzades alhora. Exemple:</i> <i>3 gimnasts: zancada ('split leap')</i> <i>1 gimnasta; salt 'cosaco'</i> <i>1 gimnasta; gir 'attitude'</i>

Valor

Les DB són vàlides quan es realitzen d'acord amb **les exigències tècniques** enumerades en les taules de Dificultats (Exercicis individuals)

La **DB** de menor valor realitzada per 1 de les gimnastes determinarà el valor de la **DB** per al conjunt.

Si la DB és realitzada per **les 5 gimnastes** amb una desviació **petita o mitjana** per cada gimnasta, es dona el valor de la Dificultat. No obstant això, si la DB no és prou reconeixible amb **una gran** desviació (per **1 o més gimnastes**), la Dificultat no és vàlida.

Exigències per al maneig d' aparells

Cada **DB** s' ha de realitzar amb un mínim d ' **1 element tècnic d' aparell**, executat segons la seva definició. Les gimnastes poden realitzar elements tècnics d' aparell iguals o diferents.

DB no serà vàlida en els següents casos:

1. **No realitzada per les 5 gimnastes**
2. Una alteració important de les característiques bàsiques específiques de cada grup de DB • Pèrdua d'equilibri amb suport en 1 o 2 mans o en l'aparell.
3. Pèrdua total de l'equilibri amb caiguda de la gimnasta mentre realitza la DB
4. Una pèrdua d' aparell durant la realització de la DB
5. Element tècnic de l'aparell no realitzat d'acord amb la definició, o repetit de forma idèntica
6. Recepció sobre la(s) genoll(s)
7. Per iniciar la Dificultat fora del practicable
8. Qualsevol part de la Dificultat realitzada després del final de la música

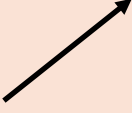
DIFICULTAT AMB INTERCANVI (DE)

Definició

4 Intercanvi d'aparells per llançament alt i/o llarg en el qual **les 5 gimnastes han de participar en 2 accions:**

1. **Llançar** el seu propi aparell a una companya
2. **Rebre** l' aparell d' una companya, recuperant-lo des del vol



Explicacions / Exemples	
Definició de la DE	
 Llançar l'aparell el propi aparell d'una companya a una companya	 Rebre

Una DE només és vàlida quan els intercanvis de l'aparell entre les gimnastes es realitzen mitjançant **llançaments alts o llargs (no 'boomerang')**. Un Intercanvi que no sigui ni alt ni llarg no és vàlid.

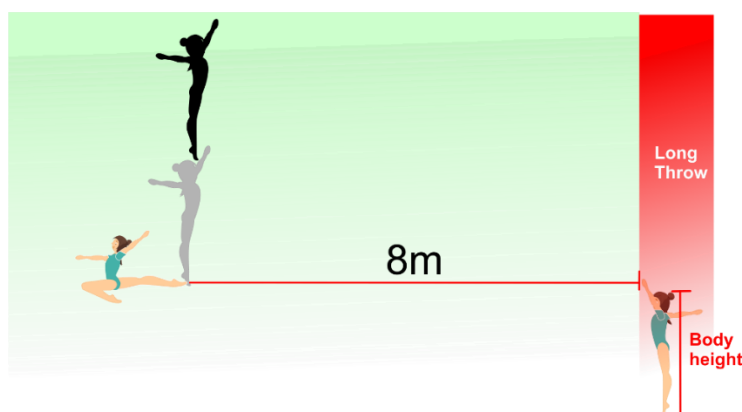
Cada gimnasta ha de **recuperar** l' aparell rebut d' una companya perquè la DE sigui vàlida. Una DE amb un **rellançament directe a una companya, un rebot a una companya o un rodament a una companya no és vàlida**.

Tipus de llançaments: L'altura/distància es mesura des del punt en què se solta l'aparell.

Els llançaments alts es determinen per l' alçada requerida: **Més de 2 alçades** de la gimnasta de peu.

Els llançaments llargs es determinen per la distància d' un **mínim de 6 metres** entre les gimnastes. La distància de 8 metres ha de ser entre les gimnastes que s'intercanvien entre si, en el moment del llançament i/o en el moment de la recuperació.

Exemple: Llançament llarg:
DE amb un llançament llarg de l'aparell (mínim 6 metres)



Dificultat amb Intercanvis amb **1 tipus d' aparell**: Poden ser realitzades per les 5 gimnastes llançant juntes en el mateix moment, o en subgrups llançant en moments diferents:

1. Amb alçades iguals o diferents dels llançaments de l' aparell
2. Amb les gimnastes al seu lloc o desplaçant-se
3. Amb DE realitzada en **subgrups**: Perquè sigui vàlida, el 1r subgrup ha de recuperar l' aparell abans que el subgrup 2n llanci l' aparell.

Dificultat amb Intercanvi amb **2 tipus d' aparells**: Pot ser realitzada per les 5 gimnastes llançant juntes en el mateix moment, o en subgrups llançant en moments diferents:

1. Amb alçades iguals o diferents dels llançaments de l' aparell
2. Amb les gimnastes al seu lloc o desplaçant-se
3. Amb DE realitzada en **subgrups**: Perquè sigui vàlida, el 1r subgrup ha de **recuperar** l' aparell **abans que** el 2n subgrup llanci l' aparell.
4. Amb DE realitzada en **subgrups**: Perquè sigui vàlida, cada subgrup ha de tenir el **mateix aparell** (p. ex. subgrup 1: 3 Pilotes; subgrup 2: 2 Aros).

Explicacions / Exemples	
Intercanvi d' aparells entre les gimnastes	
	• Quan la Pilota es recupera a 2 mans (independentment del nombre de gimnastes), s'avalua la Dificultat amb Intercanvi, amb una penalització d'Execució (cada vegada).
	La dificultat amb Intercanvi és vàlida tant amb llançament d' 1 Maza com amb llançament de 2 Maces. • Un llançament de 2 Maces encaixades es considera com un llançament d'1 Maza.
	1. Un Intercanvi llançant la Cinta només és vàlid si l'aparell està totalment lliure a l'espai durant qualsevol període de temps (no 'boomerang'). • Per a totes les recuperacions de la Cinta, l' aparell s' ha de recuperar normalment per l' extrem de la vareta. Es permet recuperar intencionadament la Cinta pel seu teixit dins d' una zona d' aproximadament 50 cm des de l' enganxada, sempre que aquesta recuperació estigui justificada pel següent moviment o la pose final. Si la Cinta és recuperada involuntàriament pel teixit (per error), l'element tècnic no és vàlid, i l'Intercanvi tampoc és vàlid.

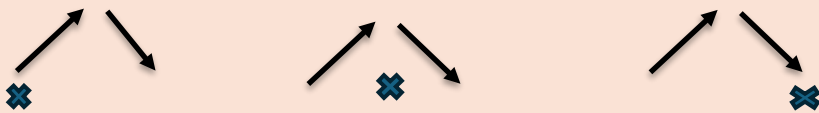
Exigencias

Les **DB I DE** seran avaluades, en ordre cronològic.

Si el conjunt realitza **més DE** de les permeses només s' avaluaran les exigides en ordre cronològic. Les D'addicionals que superin el límit no s'avaluaran (sense penalització).

DB realitzada durante DE

La Dificultat Corporal (DB) aïllada amb qualsevol valor pot realitzar-se tant en el llançament, com sota el vol, o en la recuperació de la DE. Tant la DB com la DE s' **avaluen** i es comptaran entre el nombre total de DB i DE.

Explicacions / Exemples	
DB de qualsevol valor	La Dificultat Corporal (DB) es pot realitzar <u>una vegada</u> durant la DE: 



La DB realitzada en DE és vàlida només quan la **mateixa DB és executada per les 5 gimnastes**. Si s'executen diferents DB, això compta com un intent d'1 DB i la DB **no és vàlida**. S'avalua la DE.

Cada DB (cada casella) es compta una sola vegada. Si es **repeteix** la mateixa DB (mateixa casella), la repetició **no és vàlida** (sense penalització) i compta com un intent de DB. La DB realitzada com a Dificultat Corporal sense Intercanvi **no es pot repetir en DE**. La D' és avaluada.

Cada DB requereix un **element tècnic d' aparell vàlid**:

1. Una **DB aïllada sota el vol** d' un llançament alt només pot realitzar-se una vegada en cada exercici.
2. Si la DB es realitza amb un **llançament o recuperació** que es repeteix de forma idèntica, la DB **no és vàlida**.

Si la DE no és vàlida, la DB pot ser vàlida si s' executa d' acord amb la seva definició i amb un element tècnic d' aparell vàlid.

La DB definida per una **rotació o una posició a terra** només pot comptabilitzar-se com a **DB**, no com a criteri adicional.

Si es realitza **més d' 1 DB** durant un Intercanvi, només la 1a DB s' avalua com a DB i només la 1a DB es compta per al nombre total de DB. La D' és avaluada.

Si la ultima Dificultat en ordre cronològic és una DE realitzada amb DB, es dóna prioritat a la DE, i no s' avalua la DB.

Valor de la DE

Valor i símbol de la base de la Dificultat amb Intercanvi: 0,20 p. ↗↓

El valor de la DE es pot incrementar mitjançant **criteris addicionals**. Els criteris addicionals només són vàlids si les 5 gimnastes **els executen de forma idèntica** de la manera següent:

1. Quan s'executa amb el **mateix aparell** (p. ex. 5 Pilotes): Execució idèntica, p. ex. 5 Pilotes són recuperades de forma idèntica 'sense l'ajuda de les mans'.
2. Quan s'executa amb **aparells diferents** (p. ex. 3 Aros i 2 parells de Maces):
 - Criteris idèntics realitzats amb cada aparell, per exemple, 3 Aros es recuperen de forma idèntica 'fora del camp visual' i 2 Maces es recuperen de forma idèntica 'sense ajuda de les mans'.
 - S'ha de realitzar el mateix nombre de criteris en el llançament i/o la recuperació, per a cada tipus d'aparell.
3. **Rotació** durant el llançament i/o sota el vol: Cada rotació ha de ser executada de forma idèntica per les 5 gimnastes (del mateix grup i executada amb la mateixa variació).

Els criteris realitzats immediatament **abans del llançament** de l' aparell o immediatament **després de la recuperació** no es tenen en compte per al valor de la DE.

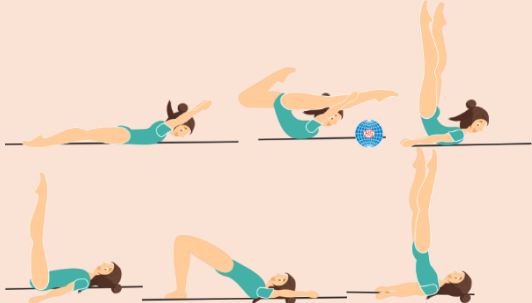
No es pot realitzar una **repetició idèntica** del mateix criteri: La repetició del mateix criteri no s'avalua (sense penalització). L' Intercanvi pot continuar sent vàlid.

Els Intercanvis de les 5 gimnastes poden ser del mateix valor o de valors diferents: **La DE menor valor realitzada** per 1 de les gimnastes determinarà el valor de la DE per al conjunt.



Taula recapitulativa dels criteris generals per a la DE: Durant el llançament, sota el vol de l'aparell, i durant la recuperació de l'aparell

Símbol	Criteris generals per a tots els aparells
⊗	Fora del camp visual
≠	Sense l'ajuda de les mans
○	Rotació
=	Posició a terra

○	0.10	Rotació Només vàlida durant el llançament i/o sota el vol de l'aparell: ○ Cada rotació ha de ser de 360° com a mínim - Cada rotació en cada ED ha de ser diferent (d'un grup diferent d'elements pre-acrobàtics o d'un grup diferent de rotacions verticals) - Cada rotació ha de ser executada de forma idèntica per les 5 gimnastes (del mateix grup de rotacions i executada amb la mateixa variació). El suport es pot realitzar amb 1 o 2 mans depenent de l'aparell: El suport sobre 1 mà i el suport sobre 2 mans es consideren idèntics. - Quan s'utilitza un element preacrobàtic o una rotació vertical durant la recuperació d'una DE (tant si s'utilitza per facilitar els criteris de recuperació o no), aquest grup de rotacions no podrà tornar a utilitzar-se per a una altra DE. - Aquest criteri està disponible per als elements pre-acrobàtics i rotacions verticals. - Quan un element pre-acrobàtic està connectat a una DB o utilitzat per a una coreografia, aquest grup d'elements pre-acrobàtics pot repetir-se per a DE. - Aquest criteri no és vàlid per a les DB que inclouen una rotació. - Aquest criteri es pot combinar amb 'posició a terra' si la rotació de 360° es realitza mantenint la posició al sòl des del principi fins al final de la rotació.
=	0.10	Posició a terra Llançament i/o recuperació realitzats en una posició a terra, des del principi fins al final de l'element: - A terra, suport a <u>qualsevol part de l'abdomen (estómac)</u> i/o pit - A terra, suport a <u>qualsevol part de l'esquena</u> i/o coll - Acostada <u>totalment</u> de costat La posició de les cames és lliure. Exemples de posicions VÀLIDES com a 'posició a terra':  Exemples de posicions NO vàlides com a 'posició a terra': 

Quadre recapitulatiu dels criteris específics per a la DE: Durant el llançament i la recuperació de l'aparell

Símbol	Criteris específics del llançament + 0,10 p. cada vegada	Símbol	Criteris específics de la recuperació + 0,10 p. cada vegada
			Passar a través de l'Aro () amb tot el cos o part del cos durant la recuperació. Un mínim de 2 grans segments corporals ha de passar a través de l'Aro. Exemple: Cap/coll + tronc; braços + tronc; tronc + cames, etc.
	Llançament després de rodar  pel terra: Només vàlid si es realitza juntament amb 		Rebot directe sobre el cos sense parades, sense braç(s) ni mà(s):  Nota: Els rebots en braç(s) o mà(s) no són vàlids com  , però es dona el criteri  per a rebots en braç(s) o altres parts del cos.
			Recuperació directa amb rodament de l'aparell sobre un mínim de 2 grans segments corporals No és vàlid: El criteri addicional  no es dona per al braç/mà independentment de la posició del palmell de la mà Vàlid: El criteri addicional  és vàlid si alguna part del Rodament  està fora del camp visual
	Llançament de 2 Macs soltes (no-encaixades) () 1. Simultàniament 2. Asimètric 3. En cascada <i>El llançament asimètric pot realitzar-se amb 1 o 2 mans alhora. Els moviments de les Macs durant el vol han de ser de diferent amplitud (1 llançament més alt que l'altre), i en un pla o direcció diferents.</i> Llançament en cascada		Recuperació simultània de 2 Macs no encaixades (soltes) ()
			Recuperació de la Pilota () amb 1 mà Sense suport addicional del cos o de l'altra mà
			Recuperació directa de l'Aro () amb rotació al voltant d'una altra part del cos, sense mans. No és vàlid: El criteri addicional  no es dona per a la rotació sobre el braç estirat/estirat

Explicacions / Exemples
Avaluació dels llançaments 'en cascada'
<i>El llançament 'en cascada' és un llançament de 2 Mazas, un rere l'altre, amb totes dues Macs en vol alhora.</i>
<i>El criteri 'llançament de 2 Macs no-encaixades (soltes)', i qualsevol altre criteri, només es dona per a la(s) Maza(s) que s'intercanvia(n) amb una companya, no per a una Maza llançada i recuperada per la pròpia gimnasta.</i>

Rebot directe sobre el cos sense parades ():

1. El rebot forma part de l'acció principal de la DE (part del llançament inicial per a la DE); cal **recuperar el rebot** perquè la DE sigui vàlida.
2. **Els criteris realitzats durant el rebot** són vàlids: Cada criteri es dona com a màxim 1 vegada, per a la recuperació i el rebot junts.
3. **Els criteris durant la recuperació** després del rebot no s'avaluen com a part de la DE.



Un **rellançament al final** de la DE o immediatament després de la DE, pertany a la DE, però no li atribueix cap criteri (no existeix cap criteri per a 'rellançament', i no es donen altres criteris, p. ex. no es dona llançar 'sense ajuda de les mans').

Llançament de 2 Macs no-encaixades (soltes): Aquest criteri es dona només una vegada, per a un llançament que es realitza simultàniament, com asimètric, o en cascada. Els criteris es donen només per a la Maza(s) que és/són intercanviada(s) a una companya.

Recuperació directa de l'Aro amb rotació al voltant d'una altra part del cos (): Si es realitza utilitzant el colze, el coll, la cama, etc. (no el braç estirat), aquest criteri serà vàlid, així com el criteri addicional 'sense ajuda de les mans'.

La DE no serà vàlida en els següents casos:

1. No totes les 5 gimnastes participen en les accions de llançar i recuperar
2. No es compleix l' alçada o distància exigida per al llançament
3. La DE realitzada en subgrups, amb diferents aparells dins d' un subgrup
4. La DE realitzada en subgrups; el 2n subgrup llança abans que el 1r subgrup hagi recuperat
5. DE realitzada en ràpida successió
6. Pèrdua de l' aparell durant la DE
7. Pèrdua d' equilibri amb suport en 1 o 2 mans o en l' aparell.
8. Pèrdua total de l' equilibri amb caiguda de la gimnasta durant la DE
9. Col·lisió de les gimnastes
10. Col·lisió dels aparells que afecta la trajectòria dels aparells
11. Recuperació amb rebot des del terra (no des del vol)
12. Amb rellançament a una companya, rebot a una companya o rodament a una companya
13. Amb 'boomerang'
14. Cinta enganxada involuntàriament pel teixit (per error)
15. Dificultat iniciada fora del practicable
16. Recuperació de l'aparell després del final de la música

ELEMENTS DINÀMICS AMB ROTACIÓ (R)

Exigències

Es comptabilitzarà **un màxim d' 1 R**.

Si es realitza més d'1 **R**, **només s'avalua el primer R** (sense penalització).

Totes les rotacions del R han de ser executades idènticament per les 5 gimnastes (del mateix grup de rotacions i executades amb la mateixa variació). Els suports poden realitzar-se sobre 1 o 2 mans depenent de l' aparell: El suport sobre 1 mà i el suport sobre 2 mans es consideren idèntics.

El R que inclogui **rotacions no idèntiques** realitzades per les 5 gimnastes **dins de la base** no serà vàlid (sense penalització).

El R que inclogui **rotacions** no idèntiques realitzades per les 5 gimnastes **després de la base** pot ser vàlid, sense valor per a cap rotació no idèntica.



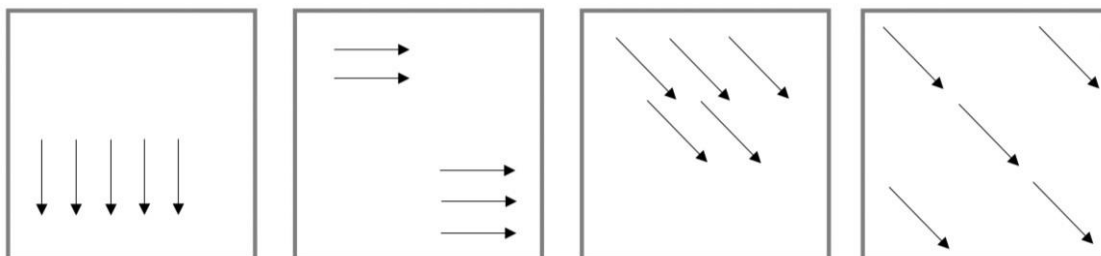
Explicacions / Exemples	
3 gimnastes realitzen chainé + voltereta endavant 2 gimnastes realitzen 'chainé' + 'chainé'	R no vàlid: Rotacions no idèntiques a la base
4 gimnastes realitzen 'chainé' + 'chainé' + voltereta sobre els avantbraços 1 gimnasta realitza 'chainé' + 'chainé' + voltereta sobre les mans	R2 vàlid (0,20 p.): Base correctament realitzada amb rotacions idèntiques 3a rotació no vàlida: No s'executa amb la mateixa variació

El R pot ser realitzat per les gimnastes del conjunt:

1. Simultàniament
2. En ràpida successió
3. En subgrups

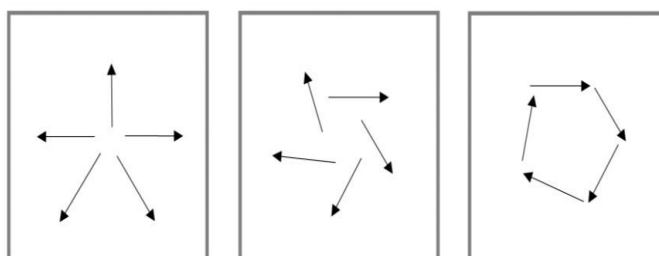
Si el R es realitza **simultàniament** o en **ràpida successió**, les 5 gimnastes han de realitzar el R **en la mateixa direcció**.

Exemple1: Mateixa-direcció



Si les gimnastes realitzen **formacions en cercle** simultàniament o en ràpida successió, totes les gimnastes tenen diferents direccions de moviment i el R no és vàlid.

Exemple 2: Diferents direccions



Si el R és executat per gimnastes **en subgrups**, cada subgrup ha de tenir el **mateix tipus d'aparell**, i cada subgrup **pot fer servir una direcció per separat**. Totes les gimnastes del mateix subgrup s'han de desplaçar en la mateixa direcció. Només quan les gimnastes del subgrup **A** acabin el R*, les gimnastes del subgrup B podran començar el R**. Si no es compleixen aquests Exigències, el **R no és vàlid**.

* Acabar el R es refereix al que passi en últim lloc: La recuperació, el final de l'última rotació o un eventual criteri (p. ex. la recuperació d'un relleu).

** Iniciar el R es refereix al que ocorre en primer lloc: El llançament, l'inici de la 1a rotació, o eventuals criteris per al llançament (p. ex. rodament pel terra).

Exemple 3: El R realitzat en subgrups



Elecció dels elements rotacionals

L'elecció dels elements de rotació és idèntica a la de la GRI. Vegeu GRI, Dificultat,

El mateix grup d'elements pre-acrobàtics i/o el mateix grup de rotacions verticals **poden utilitzar-se tant en el R com en la DE**.

Quan un **element** pre-acrobàtic està connectat a una DB o és utilitzat **per a la coreografia**, aquest grup d'elements pre-acrobàtics es pot repetir per al R.

Valor del R

Els criteris i el càlcul del valor del R són idèntics als de GRI.

El valor del R per al conjunt ve determinat pel **menor nombre de rotacions executades i nombre de criteris per les 5 gimnastes**:

Cada **rotació** ha de ser **idèntica** (del mateix grup i executada amb la mateixa variació) per a les 5 gimnastes a avaluar.

El tipus de **criteris** pot diferir entre els dos tipus d'aparells (per ex., pilotes: sense mans, cercols: passant a través), però s'han **de realitzar de forma idèntica amb cada tipus d'aparell** per poder avaluar-se.

S'avalua el **menor nombre de criteris** realitzats per les 5 gimnastes en el **llançament**.

S'avalua el **menor nombre de criteris** realitzats per les 5 gimnastes en la **recuperació**.

El R no serà vàlid en els següents casos:

1. Sense Llançament alt de l'aparell
2. Falten 2 rotacions de base completes sota el vol
3. 1 o ambdues rotacions de la base incompletes (no 360°)
4. Interrupció entre les 2 rotacions de base
5. **Les rotacions de base realitzades per cada gimnasta del conjunt no són idèntiques**
6. **No es respecten les exigències per a les direccions de les 5 gimnastes/subgrups • R realitzada en subgrups separats, amb aparells diferents dins d'un subgrup.**
7. **R realitzada en subgrups separats; el 2n subgrup comença abans que el 1r subgrup hagi acabat**
8. Pèrdua d'aparell
9. Recuperació amb rebot des del terra
10. Recuperació de la Cinta pel teixit (en lloc de la vareta de la Cinta)
11. Realitzat amb 'boomerang' en qualsevol fase
12. Pèrdua total de l'equilibri amb caiguda d'una gimnasta
13. R realitzat amb DB sense rotació, o amb DB definida com a 180°, inclosa l'última rotació del R utilitzat com a preparació per a les esments DB.
14. R realitzat amb 2 DB de valor 0,20 p. o més, 1 en el llançament i 1 en la recuperació (excepte en una sèrie de salts girant).
15. Valor DB 0,20 p. o més realitzat sota el vol (només permès per a sèries de salts girant)
16. R amb sèries de salts girant: Interrupció entre qualsevol de les rotacions
17. R amb sèrie de salts girant: Moment incorrecte del llançament/recuperació:
 - o Llançament abans/després del 1r salt girant
 - o recuperació abans/després del 3r salt girant
18. Dificultat iniciada fora del practicable
19. Recuperació de l'aparell després del final de la música



DIFICULTAT AMB COL-LABORACIÓ (DC)

Definició

Un exercici en grup s'ha de definir per un **treball cooperatiu** en el qual cada gimnasta entra en relació amb 1 o diversos aparells i 1 o diverses companyes.

La Dificultat amb Col·laboració requereix una coordinació harmoniosa entre les gimnastes i es realitza:

1. Per les 5 gimnastes juntes o en subgrups (parella, trio, etc.)
2. Amb una gran varietat de desplaçaments, direccions i formacions
3. Amb o sense contacte directe amb les companyes (cos o aparell)
4. Amb o sense element(s) de rotació
5. Amb possible elevació ('lifting') (com a màxim 1 gimnasta alhora)
6. Amb possible suport en l'aparell o gimnasta(s)

Tipus de Col·laboracions

Existeixen diferents tipus de Col·laboracions:

Col·laboració sense llançaments alts/llargs de l'aparell (**CC**)

Col·laboració amb llançament alt/llarg de l'aparell i Element(s) Dinàmic(s) amb Rotació durant el vol de l'aparell (**CR**)

Col·laboració amb llançament múltiple ()

Col·laboració amb recuperació múltiple ()

Exigències

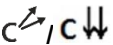
Mínim, màxim segons Normativa en l'exercici seran avaluades, **en ordre cronològic**.

Si un conjunt realitza **més DC** de les permeses, la DC addicional per sobre del límit no serà avaluada (no hi ha penalització).

El conjunt pot determinar **quins tipus de Col·laboracions** realitzar en l'exercici, amb l'exigència de realitzar els tipus que s'indiquen a continuació d'entre les DC en ordre cronològic:

Mínim CC veure Normativa

Mínim CR veure Normativa

Mínim  veure Normativa

Penalització: 0,30 p. per cada Col·laboració exigida absent

Avaluació general de les Col·laboracions

Una Col·laboració és vàlida quan ha estat completada amb èxit per les 5 gimnastes. El final de la Col·laboració es produeix quan es completa l'última acció requerida, per exemple:

1. Quan la(s) gimnasta(s) que realitza(n) la(s) acció(es) principal(es) recupera(n) finalment l'aparell
2. Quan l'últim llançament o relançament ha estat recuperat
3. Quan finalitzi l'acció final de CC

Les gimnastes poden tenir diferents **rols**: Executar l'acció principal - vinculada a la(s) gimnasta(s) de l'acció principal - crear l'obstacle - vinculada a l'obstacle. A través d'aquests rols, cadascuna de les 5 gimnastes debe participar en la(s) acció(es) de Col·laboració - estar implicadas entre sí - para que la Col·laboración sea vàlida:

1. Amb contacte directe
2. Pas per sobre, per sota o a través d'una gimnasta sense contacte
3. Mitjançant l'aparell

Una **nova Col·laboració** només pot començar quan la Dificultat amb Col·laboració prèvia s'hagi **completat segons el descrit**. Si 2 Col·laboracions se solapen en el temps, la 2a Col·laboració no és vàlida.



Els diferents tipus de Col·laboracions **no es poden combinar**. Si es realitzen 2 Col·laboracions alhora, p. ex. CR amb un llançament múltiple, això compta com un intent d'1 DC i **no és vàlid**.

Participació en subgrups

Els subgrups han de realitzar el **mateix tipus de Col·laboració**. El valor més baix de Col·laboració, executat per qualsevol subgrup, determinarà el valor de la Col·laboració per al conjunt.

Dos subgrups han d'estar **vinculats** per formar una 'única' Col·laboració vàlida; el vincle/connexió es pot crear mitjançant un llançament, rodament, rebot, lliscament de l'aparell entre els dos subgrups.

És possible realitzar una única Col·laboració dividida en dos subgrups amb un **tipus de moviment idèntic** (rotació, pas, etc.) que junts compleixin la definició de la Col·laboració principal. En aquest cas (moviments idèntics), no es requereix un vincle.

Si no hi ha aquesta relació entre els subgrups, la Col·laboració no és vàlida.

Si els subgrups realitzen **diferents tipus de Col·laboracions** (p. ex. 3 gimnastes realitzen accions de CC mentre que 2 gimnastes realitzen un llançament múltiple), això compta com un intent de CC i **no és vàlida**.

Elecció dels elements rotacionals

Els elements rotacionals per a Col·laboracions poden ser qualsevol versió dels següents grups d'elements rotacionals complets de 360°, enumerats en les taules corresponents per a:

1. Elements pre-acrobàtics
2. Rotacions verticals (s'inclou DB amb rotació de 360° o més amb un valor de 0,10 p.)
3. DB amb rotació igual o superior a 360°, valor igual o superior a 0,20 p.

Elements pre-acrobàtics

Tots els grups d'elements pre-acrobàtics autoritzats poden incloure's en l'exercici amb la condició que es realitzin **sense fase de vol ni fixació en posició de parada sobre mans**, llevat d'una **breu pausa** (màxim 1 segon) per recuperar l'aparell durant l'element.

Una fase de vol o una fixació en posició de parada sobre mans (més d'1 segon) són tècniques **no autoritzades** d'elements pre-acrobàtics. En aquest cas l'element preacrobàtic s'avalua per a la Dificultat, però l'**Execució penalitzarà 0,30 p. per tècnica no autoritzada**.

Els elements pre-acrobàtics executats 'amb suport **en una companya**' i 'amb suport **al sòl**' es consideren **el mateix grup**, i si totes les altres possibilitats de variació s'executen de forma idèntica, aquestes rotacions es consideren **idèntiques** (executades amb la mateixa variació).

Quan les gimnastes del conjunt hagin de realitzar rotacions idèntiques (del mateix grup i executades amb la mateixa variació), el suport podrà realitzar-se **sobre 1 o 2 mans** depenent de l'aparell: El suport sobre 1 mà i el suport sobre 2 mans es consideren idèntics.

Es pot utilitzar **el mateix grup** d'elements pre-acrobàtics:

1. **Un cop** a CC, i
2. **Un cop** a CR **O BÉ**, en llançament múltiple **O BÉ**, en recuperació múltiple

Dins d'una CR, el mateix grup d'elements pre-acrobàtics pot utilitzar-se aïllat, en sèrie o repetir-se dins de la CR en qualsevol ordre.

Si un grup d'elements pre-acrobàtics **es repeteix en una altra Col·laboració**, independentment d'una variació diferent, aquesta Col·laboració no serà vàlida.

Quan un element pre-acrobàtic està **connectat a una DB** o utilitzat **per a la coreografia**, aquest grup d'elements pre-acrobàtics no és registrat pels jutges DA i **es pot repetir** per a una Col·laboració.



Rotacions verticals i DB amb rotació

No hi ha límit en l'ús de grups de rotació vertical i Dificultats Corporals (DB) amb rotacions en Col·laboracions; cada grup es pot repetir lliurement.

Col·laboracions sense llançaments alts/llargs de l'aparell (CC)

Existeixen **dos tipus de CC**:

- CC amb accions idèntiques realitzades successivament
- CC amb construcció

La CC **no és vàlida** amb un **llançament alt o llarg**, i no és vàlida durant una DB.

Valor base de la CC: 0,20 p.

CC amb accions idèntiques realitzades successivament

Les 5 gimnastes del conjunt creen una relació mitjançant accions successives de l'aparell.

Aquest tipus de CC requereix un **mínim de 3 accions idèntiques amb relacions d'aparell, realitzades en successió**, amb intervals iguals entre cada acció:

1. 1 gimnasta que realitzi la mateixa acció un mínim de 3 vegades (mínim 3 accions) seguides, **o bé**,
2. 2 o més gimnastes realitzen una acció idèntica en successió per a un total d'un mínim de 3 accions.

Accions vàlides que es poden realitzar amb petits llançaments, rodaments sobre el cos, rodaments a terra, pots, rebots, empujes ('pushing'), lliscaments, etc.:

3. Distribució de l'aparell a les companyes
4. Transmissions de l'aparell a les companyes
5. Retornar/reenviar un aparell al seu(s) companya(s)
6. Donant un impuls a l'aparell d'una companya, aquest aparell ha de realitzar un moviment autònom abans que pugui ser recuperat per la mateixa companya o una companya diferent

Per a tota mena d'accions, l'aparell ha d'acabar en possessió d'una gimnasta: L'aparell no es pot deixar immòbil a terra o permetre que s'aturi a terra perquè una altra gimnasta el recuperi (CC no vàlida).

La(s) relació(es) de la CC pot(n) realitzar-se conjuntament o en subgrups.

Cada acció ha de començar immediatament després que l'acció anterior hagi acabat, o més ràpid.

Si la CC es realitza successivament, però amb **intervals desiguals** entre cada acció: la CC és vàlida amb una penalització d' Execució.



Explicacions / Exemples	
Intervals a la CC	
Accions	Avaluació
1 --- 2 --- 3	Intervals iguals CC vàlida No es dóna Penalització d' Execució
1 ----- 2 ----- 3	Intervals iguals CC vàlida No es dóna Penalització d' Execució
1 -- 2 ----- 3	Intervals desiguals CC vàlida Penalització d' Execució 0,10 p.
1&2 ----- 3	Les accions 1 i 2 són simultànies, no successives Intervals desiguals CC no vàlida, compta com un intent de DC Penalització d' Execució 0,10 p.
1 -- 2 -- 3 ----- 4	Si es necessiten les 4 accions perquè les 5 gimnastes participin en la CC: Intervals desiguals CC vàlida Penalització d' Execució 0,10 p.

El valor d' aquest tipus de CC pot incrementar-se utilitzant **criteris addicionals**, quan s' executa de forma idèntica per la(s) gimnasta(s) que realitza(n) la(s) acció(es) principal(es) d' acord amb. Cada criteri és + 0.10 p., donat una vegada per CC.

Es donen criteris addicionals per a l' **acció principal** - per a la(s) gimnasta(s) que dóna(n) l' **impuls** per a l'acció. No es donen criteris addicionals per a la(s) gimnasta(s) que assisteix(n) a l'acció principal i/o té(n) un paper passiu. Exemple: Una gimnasta bota la seva Pilota (acció principal) sobre les esqueses de companyes que romanen immòbils (paper passiu). L' acció principal es realitza sense criteris.

Símbolo	Cada criterio +0,10 p., 1 vez por CC
	Fuera del campo visual
	Sin ayuda de las manos

CC amb construcció

1. Crear una construcció amb aparells interrelacionats que formin **una imatge amb els 5 aparells** clarament fixats durant **1 segon** és vàlid per a CC.
2. Aquest tipus de CC requereix 1 imatge amb **els 5 aparells i les 5 gimnastes** (no amb un mínim de 3).
3. Cadascun dels 5 aparells ha d'estar físicament connectat a un altre aparell, i cadascuna de les 5 gimnastes ha d'estar físicament connectada a la imatge, ja sigui a través de l'aparell o a través de la
4. Les gimnastes poden estar en moviment sempre que es presenti una imatge fixa.
5. La postura inicial i la postura final de l' exercici no poden servir com aquest tipus de CC.
6. El valor d' aquest tipus de CC no es pot incrementar utilitzant criteris addicionals.



Col·laboració amb llançament alt/llarg de l'aparell i Element(s) Dinàmic(s) amb Rotació durant el vol de l'aparell (CR)

Requisit per al llançament en CR:

Llançament alt = més de 2 alçades de la gimnasta de peu

Llançament llarg = distància mínima de 8 metres

Definició de CR: 1 o més gimnastes que realitzen la següent seqüència d'elements, anomenada 'acció principal':

Un llançament alt i/o llarg del propi aparell de la gimnasta, **seguit de:**

Un element de rotació durant el vol de l' aparell, amb pèrdua del control visual de l' aparell, **seguit immediatament de:**

Una recuperació del propi aparell de la gimnasta o de l' aparell d' una companya, immediatament després de l' element de rotació que es va realitzar durant el vol de l' aparell amb pèrdua de control visual de l' aparell.

El final de la Col·laboració es produeix quan la gimnasta o gimnastes que realitzen l'acció principal recuperen finalment l'aparell: Quan s'ha recuperat l'últim llançament, o l'últim relançament, o l'últim rebot.

Llançament de l' aparell en CR

El llançament del mateix aparell d'una gimnasta marca **l'inici de la CR**.

El llançament de l' aparell pot realitzar-se directament a una companya o a si mateixa.

El llançament es pot realitzar durant una rotació, per tal d'aconseguir criteris addicionals en el llançament; però, la definició base s'ha de complir (**una rotació sota el vol**), i la rotació durant el llançament no té valor addicional en si mateixa.

Recuperació de l' aparell en CR

La recuperació del seu propi aparell o de l' aparell de la seva companya es realitza **immediatament després** de l' element de rotació.

Per recuperar **l'aparell d'una** companya immediatament després de l'element de rotació: L'aparell **ha d'estar en vol** d'un llançament **alt/llarg** mentre la gimnasta està realitzant una rotació; no pot ser llançat després que ella completi la seva rotació. Si el llançament és massa tardà, o no és alt/llarg, la Col·laboració no és vàlida.

Una rotació pot ser inclosa com a part de la recuperació, amb el propòsit d'aconseguir criteris addicionals en la recuperació; però, la definició base (**una rotació sota el vol**), i la rotació durant la recuperació no té valor addicional en si mateixa.

La recuperació de l'aparell per la(s) gimnasta(s) que realitza(n) l'acció principal marca **el final de la CR**. Una nova Col·laboració de qualsevol tipus no serà avaluada abans del final d'una Col·laboració.

Un **rellançament o rebot de** l'aparell sobre el cos pot ser la 'recuperació' de l'aparell (a efectes d'aconseguir criteris addicionals en la recuperació) sempre que el relançament o rebot sigui **recuperat per qualsevol gimnasta**; la Col·laboració finalitza quan es completa la recuperació del relançament o rebot. Una CR amb una recuperació amb rodament directe a terra a una companya no és vàlida.

La recuperació amb **rebot des del terra** no és una opció per a CR. La CR només és vàlida amb recuperació des del vol.



Valor de base de CR: 0,20 p.

El valor de CR pot augmentar-se utilitzant criteris addicionals.

Els criteris addicionals han de ser executats per la(s) gimnasta(s) que realitza(n) l' **acció principal** per ser vàlids. Els criteris addicionals es donen una vegada per Col·laboració (només en el llançament o només en la recuperació), en ordre cronològic. Els criteris eventuais han de ser executats de forma idèntica per totes les gimnastes que roten per ser vàlids. Només el criteri 'Pas a través' pot executar-se de forma diferent (vegeu Explicacions / Exemples del Pas a través).

1. Quan s'executa amb el **mateix aparell** (p. ex. 2 Pilotes):

Execució idèntica (p. ex. 2 Pilotes es recuperen de forma idèntica 'sense ajuda de les mans')

2. Quan s'executa amb **aparells diferents** (p. ex. 1 Pilota i 1 Aro):

Els mateixos criteris, realitzats amb aparells diferents (p. ex. la Pilota i l'Aro es recuperen 'sense ajuda de les mans').

Explicacions / Exemples	
CR2 amb criteris addicionals	
1 gimnasta recupera la Pilota sense mans 1 gimnasta recupera la Cinta fora del camp visual	Cap criteri vàlid (s'exigeixen els mateixos criteris per a aparells diferents)
1 gimnasta recupera la Pilota entre els turmells 1 gimnasta recupera la Pilota amb els colzes	Cap criteri és vàlid (es requereix una execució idèntica per al mateix aparell)
1 gimnasta recupera la Pilota amb un gran rodament fora del camp visual en posició de peu 1 gimnasta recupera la Cinta sense mans fora del camp visual tombada a terra	'Fora del camp visual' vàlid (no es requereix una execució idèntica per a aparells diferents)

Tablas de criterios adicionales para la CR

Símbol	Criteris per a cada gimnasta que realitzi l' acció principal: + 0,10 p., 1 vegada per CR
CR2 o CR3	+0,10 p. per cada gimnasta addicional (màx. 2 extra) que realitzi l'acció principal
Nota	Les gimnastes que executen l' acció principal han de realitzar idèntica(s)* rotació(es), simultàniament o en successió ràpida, perquè sigui vàlida. Nota*: 'Idèntica' significa que els elements rotacionals són del mateix grup i executats amb la mateixa variació. Cada gimnasta que realitzi l' acció principal ha de recuperar un aparell cadascuna. CR4/CR5 no està permès: La col·laboració no és vàlida i compta com a intent.

Símbol	Criteris per a la(s) gimnasta(s) que realitza(n) l'acció principal: +0,20 p., 2 vegades per exercici
S	Una sèrie de 2 o més elements pre-acrobàtics idèntics*, ininterromputs (veure GRI Dificultat, sota el vol: Llançament abans de la 1a rotació i recuperació després de la 2a rotació. Nota*: 'Idèntic' significa que els elements pre-acrobàtics són del mateix grup i executats amb la mateixa variació. La(s) gimnasta(s) d'acció principal ha de(n) llançar i recuperar el seu propi aparell per a aquest criteri. + 0,20 p. una vegada per a la CR, es donarà com a màxim 2 vegades per exercici Les sèries s'avaluen per ordre cronològic: Un 3r intent d'obtenció del criteri 'Serie' no s'avaluarà, però la CR podrà ser vàlida.



Símbol	Criteris generals durant el llançament o la recuperació: + 0.10 p., 1 vegada per CR
	Fora del camp visual de la(s) gimnasta(s) que realitza(n) l'acció principal de la Col·laboració
	Sense l'ajuda de les mans per a la gimnasta o gimnastes que realitzen l'acció principal de la Col·laboració
Nota	Quan la gimnasta que realitza l'acció principal és ajudada per una companya en l'execució del llançament o la recuperació amb criteri, ambdues gimnastes han d'executar el criteri perquè sigui vàlid.

Explicacions / Exemples	
1 vegada per CR	
 CR2	0.40 p.
  CR2	0.50 p.
CR2  	0.50 p.
 CR2 	0.40 p.
 CR2 	0.40 p.

Símbol	Criteris generals sota el vol de l'aparell: + 0,10 p., 1 vegada per CR
	<u>Pas a través</u> d'un aparell, a través d'una gimnasta o a través d'una construcció tancada d'aparells i/o gimnastes.

Explicacions / Exemples	
Criteris sota el vol de l'aparell	
<i>Si la gimnasta que realitza l'acció principal utilitza un tipus de pas que no és vàlid per a +0,10 p., la participació en la Col·laboració continua sent vàlida. Excepció: El pas sota el vol de l'aparell no és participació (CR no vàlid).</i>	
<i>Els passos han de ser executats per totes les gimnastes que realitzen l'acció principal per afegir valor, i poden ser de diferents tipus.</i>	
1. CR2: 1 gimnasta passa a través d'un Aro + 1 gimnasta passa per sobre d'una companya = no és pas vàlid • CR2: 1 gimnasta passa a través d'un Cro en vol + 1 gimnasta passa a través d'una construcció tancada de companyes = pas vàlid + 0,10 p.	
<i>L'aparell a travessar pot estar lliure o subjectat per qualsevol gimnasta(s), incloent-hi la(s) gimnasta(s) de l'acció principal. Tanmateix, el cos de la(s) gimnasta(s) de l'acció principal no es pot utilitzar per crear la construcció tancada (el pas no és vàlid).</i>	
<i>El pas s'ha d'executar sota el vol d'un aparell per afegir valor:</i> La gimnasta que va a realitzar l'acció principal llança el seu propi aparell - aparell propi recuperat per una companya - després la gimnasta passa a través d'una construcció - una companya llança l'aparell per ser recuperat per la gimnasta que realitza l'acció principal - rotacions sota el vol del 2n aparell - recuperació per la gimnasta de l'acció principal: CR és vàlida però el pas no és vàlid.	



Explicacions / Exemples	
Definició de base per a CR2/CR3 Definició de base per a CR2/CR3	
Cada Col·laboració s'avalua segons el nombre de gimnastes que executen amb èxit la definició de base (llançament alt/llarg, rotació, recuperació). Exemples:	
2 gimnastes intenten l'acció principal, però 1 gimnasta llança massa baix . La definició de base la realitza 1 gimnasta:	Avaluada com a CR1, amb tots els criteris presentats per 1 gimnasta
2 gimnastes intenten l'acció principal, però 1 gimnasta no trencada en absolut . La definició de base la realitza 1 gimnasta:	Avaluada com a CR1, amb tots els criteris presentats per 1 gimnasta
2 gimnastes intenten l'acció principal, però només recuperen 1 aparell juntes. La definició de base la realitza 1 gimnasta:	Avaluada com a CR1, amb tots els criteris presentats per 1 gimnasta
3 gimnastes intenten l'acció principal, però 1 gimnasta fa una rotació incompleta . La definició de base és intentada per 3 gimnastes:	No hi ha criteris perquè CR3 no es va realitzar correctament.
3 gimnastes executen amb èxit l'acció principal. 2 gimnastes executen 3 criteris , 1 gimnasta no executa cap criteri. La definició de base és executada per 3 gimnastes:	Avaluada com a CR3 sense criteris
2 gimnastes intenten l'acció principal, però 1 gimnasta perd l'aparell:	La Col·laboració no és vàlida, a causa de la pèrdua de l'aparell

Col·laboració amb llançament múltiple: Llançament simultani alt/llarg de múltiples aparells (↗)

Definició: Un llançament simultani alt (més de 2 altures de la gimnasta de peu) o llançament llarg (mín. 8 metres) de **2 o més aparells** llançats per la mateixa gimnasta (acció principal) per ser recuperats per les seves companyes (no és una acció principal), i no per ser recuperats per ella mateixa, realitzat com segueix:

En llançar **2 aparells**, aquests han d'estar separats (no una construcció unida)

Quan es llancen **3 o més aparells**, aquests poden separar-se

Quan es llancen **3 o més aparells**, aquests poden estar en 1 o més construcció(es) unida(s)

Cada aparell i cada construcció unida ha de ser **recuperat** des del vol.

Cada aparell i cada construcció unida ha de ser recuperat per una **companya diferent**: Una Col·laboració no és vàlida Si la recupera la gimnasta de l'acció principal, o si la mateixa companya recupera diversos dels aparells o construccions. Quan es llancen Maces separades, cada companya pot recuperar 2 Maces.

Cada aparell i cada construcció unida pot ser recuperat per 1 gimnasta o per diverses gimnastes juntes.

Els llançaments múltiples en què només intervenen Mazas s'han de realitzar de la manera següent:

Un llançament de **Maces separades**: Mínim 3 Maces separades, cada companya pot recuperar com a màxim 2 Maces.

Un llançament de Maces encaixades: Mínim 2 peces separades, cadascuna llançada a una companya diferent (2 Maces encaixades + 1 Maza separada, o 2 Maces encaixades + 2 Maces encaixades, etc.)

Un llançament **d'una sola construcció unida**: Mínim 5 Maces encaixades



Explicacions / Exemples	
1+1 = no vale	2 encaixades + 1 separada = OK
1+1+1 = OK	2 encaixades + 2 encaixades = OK
1+1+1+1 = OK	3 encaixades = no val
1+2 = OK	4 encaixades = no val
2 + 2 = OK	5 encaixades = OK

Els llançaments múltiples en els quals intervenen Mazas + altres aparells s'han de realitzar de la manera següent:

Un llançament de **Maces separades**: Mínim 1 Massa separada i 1 altre aparell

Un llançament de 3 o més aparells: Pot realitzar-se **per separat**, p. ex. 1 Aro i 2 Maces separades, cadascun llançat a una companya diferent.

Un llançament de 3 o més aparells: Pot ser una **construcció unida**, p. ex. 1 Maza i 2 Aros.

Valor de base del llançament múltiple: 0,20 p.

El valor es dona una vegada, independentment del nombre de gimnastes que realitzin el/s llançament(s).

El valor s'atorga quan **les 5 gimnastes participen** en el llançament múltiple, incloent-hi l'assistència a la(s) gimnasta(s) principal(es) durant el vol, la recuperació d'un aparell, l'assistència a una companya en la recuperació de l'aparell, etc.

El **valor** d'una Col·laboració amb múltiples llançaments $\curvearrowright$ pot incrementar-se utilitzant **criteris addicionals**; per a Explicacions/Exemples, vegeu Criteris generals de llançament i recuperació per a CR:

Símbol	Criteris addicionals per a $\curvearrowright$: +0.10 p.
	Llançament d' 1 o més aparells fora del camp visual
	Llançament d' 1 o més aparells sense ajuda de les mans

Explicacions / Exemples
<i>Si la gimnasta llança més aparells dels requerits, els aparells addicionals (p. ex. el 4t aparell) no necessiten ser llançats alt/llarg. No obstant això:</i> <i>No es donen criteris per a un aparell que no es llança alt ni llarg</i> <i>La gimnasta que llança no pot recuperar cap dels aparells que llança (La Col·laboració no serà vàlida)</i>

Per ser reconeguda com una Col·laboració amb llançament Múltiple, totes les gimnastes han de participar. Si totes les gimnastes participen, però els llançaments no són alts/llargs, la Col·laboració compta com un intent de DC i no és vàlida. Si els llançaments no són simultanis, no es comptabilitza cap intent de DC.

Col·laboració amb Recuperació Múltiple: Recuperació de múltiples aparells després de llançaments alts/llargs (C↓)

Definició:

1. **Recuperació de 2 o més aparells** per la mateixa gimnasta (acció principal).
2. Les recuperacions s'han de fer simultàniament o en ràpida successió (en 1 segon).
3. Les recuperacions s'han de fer sense rebot ni rellançament.
4. L'aparell per recuperar ha de procedir d'un llançament alt (més de 2 altures de la gimnasta de peu) o llarg (mín. 8 metres).
5. L'aparell s'ha de rebre de diferents companyes (el llançament no és una acció principal), i no d'ella mateixa.

No és possible que el mateix aparell llançat C↗ per també sigui recuperat per a. C↓

Si els aparells es recuperen en ràpida successió, la gimnasta **ha d'estar en possessió** d'almenys 2 aparells alhora, abans de poder distribuir els aparells.

La gimnasta ha de recuperar **2 peces separades**, no 1 sola construcció unida d'aparells múltiples. Les 2 maces poden ser 2 aparells separats, 2 jocs separats de Maces encaixades, 2 construccions unides separades, o qualsevol combinació d'aquestes.

Recuperació múltiple amb participació de Maces:

El nombre mínim requerit d' aparells per ser recuperats és:

1. Maces separades: Mínim 3 Maces
2. Maces encaixades: Mínim 2 Maces peces (p. ex. 2 Maces encaixades + 1 Massa separada)
3. Maces + altres aparells: Mínim 2 peces separades (p. ex. 1 Maza + 1 Aro)

Valor base de la recuperació múltiple: 0.20 p.

El valor es dona una vegada, independentment del nombre de gimnastes que realitzin les recuperacions.

El valor es dona quan **les 5 gimnastes estan involucrades** en la recuperació de l'aparell, incloent-hi el llançament de l'aparell, creant un obstacle per a la

El **valor** d'una Col·laboració amb recuperació múltiple (C↓) pot augmentar-se utilitzant **criteris addicionals**; per a explicacions/exemples, vegeu Criteris generals de llançament i recuperació per a CR:

Símbol	Criteris addicionals per a C↓: +0,10 p.
✗	Recuperació d' 1 o més aparells fora del camp visual
≠	Recuperació d' 1 o més aparells sense ajuda de les mans

Per ser reconeguda com una Col·laboració amb recuperació múltiple, totes les gimnastes han de participar. Si totes les gimnastes participen, però els llançaments no són alts/llargs i/o la gimnasta no està en possessió de 2 aparells alhora, la Col·laboració compta com un intent de DC i no és vàlida. Si les recuperacions no es realitzen en 1 segon o si la recuperació es realitza amb una única construcció unida, no es comptabilitza cap intent de DC.



Elements prohibits amb Col·laboració

1. Accions o posicions recolzant-se o aixecant a 1 o més companyes sense contacte amb el terra, mantingudes **4 o més segons**
2. Portar o arrossegar una gimnasta pel terra **durant 4 segons o més.**
3. Caminant - amb més de 2 suports - sobre 1 o més gimnastes agrupades
4. Suport sobre 1 o 2 mans o sobre els avantbraços sense cap altre contacte amb el sòl, sense inversió/roda lateral i amb parada en posició vertical.
5. Construcció corporal/posició elevada ('grand porté') no autoritzada

La DC no serà vàlida en els següents casos:

1. Dificultat amb Col·laboració no realitzada segons la seva definició
2. Les 5 gimnastes no participen en la(s) acció(es) de Col·laboració
3. Col·laboració que se solapa amb l'anterior Col·laboració
4. Combinar diferents tipus de Col·laboracions
5. Repetició d' un element pre-acrobàtic per la(s) gimnasta(s) d' acció principal
6. Element prohibit
7. Pèrdua d' aparell
8. Pèrdua d' equilibri amb suport en 1 o 2 mans o en l' aparell.
9. Pèrdua total de l' equilibri amb caiguda de la gimnasta
10. Col·lisió de les gimnastes
11. Col·lisió dels aparells que afecta la trajectòria dels aparells
12. Estatisme de gimnasta o aparell (vegeu Execució)
13. Gimnasta sense aparell durant tota la durada de la Col·laboració
14. Cinta enganxada involuntàriament pel teixit (per error)
15. Dificultat iniciada fora del practicable
16. Qualsevol part de la dificultat realitzada després del final de la música

NOTA DE DIFICULTAT (D)

Els T.J. D' Avaluen les Dificultats, apliquen la nota parcial i dedueixen les possibles penalitzacions, respectivament:



El 1r subgrup T.J.-D (DB)

Dificultat	Mínim	Penalització 0,30 p.
Dificultats sense intercanvi (DB), per ordre cronològic	Veure Normativa 1 de cada 'Dificultat de Grup Corporal'	- Menos DB realitzades de les exigides ∧ no intentada / no simultània / no realitzada fora de DE o R - T no intentada / no simultània / no realitzada fora de DE o R - o no intentada / no simultània / no realitzada fora de DE o R
Equilibri 'tour lent'	Màxim 1 en 'relevé' Màxim 1 a peu pla	Més d'1 a 'relevé' Més d'1 a peu pla
Dificultats amb intercanvi (DE), per ordre cronològic	Veure Normativa	Menys DE realitzades de les exigides
Elements Dinàmics amb Rotació (R)	Màxim 1	Cap Penalització

El 2n subgrup T.J.-D (DA)

Dificultat	Mínim/Màxim	Penalització 0,30 p.
Col·laboracions CC Col·laboracions CR Col·laboracions 	Veure Normativa	Per cada CC absent Per cada CR absent Per cada  absent

CONSTRUCCIÓ CORPORAL/POSICIONS ELEVADES

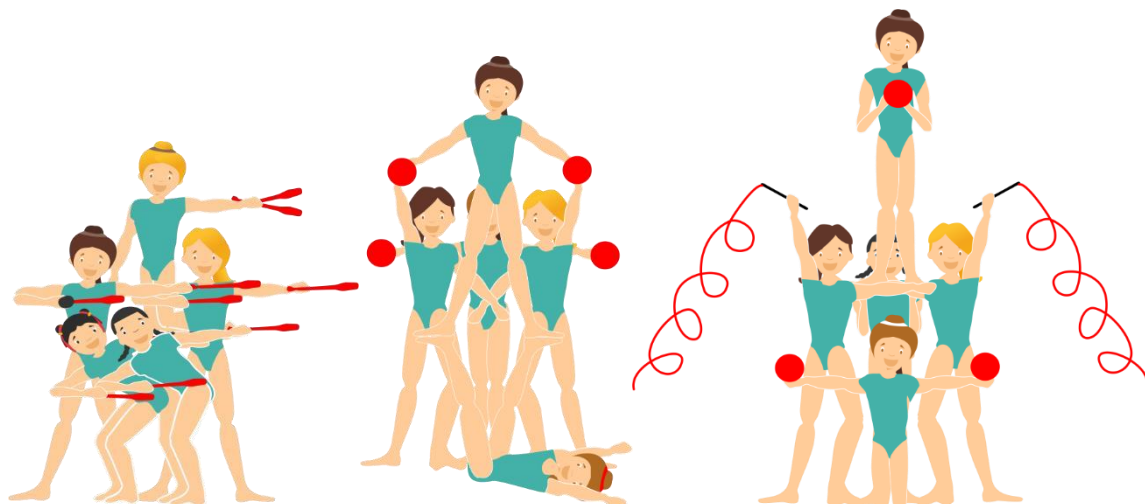
Al principi, durant i/o al final de l'exercici, és possible utilitzar elements o postures en les quals 1 gimnasta s'elevi de terra, amb suport en la(s) una altra(s) gimnasta(s) i/o en l'aparell, sempre que:

- Màxim 1 gimnasta s' aixeca** del terra alhora
- La gimnasta s'aixeca de terra durant **menys de 4 segons**:
 - Postura inicial: Menys de 4 segons des del moviment inicial de la gimnasta inicial fins que la gimnasta elevada arriba a terra.
 - Postura final: Menys de 4 segons des que la gimnasta abandona el terra fins a l'últim moviment de l'últim gimnasta.
- La gimnasta elevada pot ser aixecada o pujar a la posició elevada ('grand porté'), però no pot saltar a la posició elevada, ni ser llançada pels aires, ni saltar o caure des de la posició elevada.
- La gimnasta aixecada no pot executar cap variació de la parada en mans, la parada en colzes o la parada a coll. A banda d'això, la posició o el moviment és lliure.
- Cada gimnasta de suport ha de tenir els peus, els genolls o l' esquena a terra, i no pot estar en cap variació d' un pont.

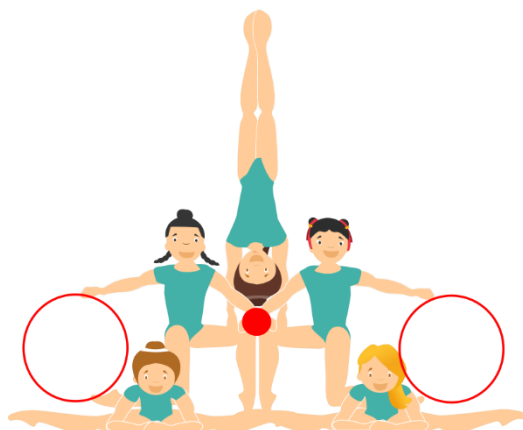
Una construcció o posició elevada ('grand porté') que no compleixi les exigències anteriors, p. ex. mantinguda durant 4 segons o més, es **penalitza amb 0,60 p.** La penalització s' aplica per cada element no autoritzat.



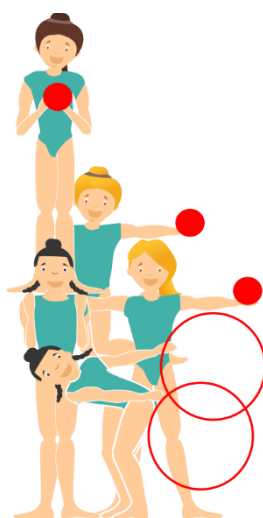
Exemple 1: Posicions elevades ('grand portés')



Exemple 2: Posició no autoritzada: Parada sobre mans



Exemple 3: Posició no autoritzada: 2 gimnastes elevades



CONTACTE ENTRE APARELLS I GIMNASTES

Al començament de l' exercici, 1 o més gimnastes poden estar **sense aparell**. Aquest fragment de l' exercici ha de ser inferior a 5 segons des del moviment inicial de la primera gimnasta.

Si l'aparell i les gimnastes no comencen a moure's simultàniament, els diferents moviments s'han de succeir ràpidament, en menys de 4 segons, per evitar que la(s) gimnasta(s)/el/els aparell(s) es quedi estàtic.

Durant l'exercici, 1 o més gimnastes poden estar **sense aparell**, sempre que això duri menys de 5 segons.

Penalització 0,30 p. Si 1 o més gimnastes estan **sense aparell durant 5 segons o més** (penalització una vegada per exercici, ja sigui per falta de composició o tècnica).

Al final de l'exercici, cada gimnasta pot sostenir o estar en contacte amb 1 o més aparells. En aquest cas, 1 o més gimnastes poden estar **sense aparell** en la pose final.

Penalització 0,60 p. Si 1 o més aparells estan estesos lliurement a terra, sense contacte amb cap gimnasta (ni directament ni a través d'un altre aparell) en la pose inicial o final (per falta de composició). Exemples:

1. Hi ha 10 Maces connectades en un gran cercle. Una gimnasta està en contacte directe amb 2 d'aquestes Maces. Les 8 Maces restants estan en contacte a través del cercle de Maces: No hi ha penalització.
2. 2 Aros estan estesos lliurement a terra, en contacte un amb l'altre, però cap d'aquests Aros està en contacte amb cap gimnasta. Penalització 0.60 p.

FALTES ARTÍSTIQUES DE CONJUNT

Aquesta taula s' ha de llegir tenint en compte les explicacions completes dels apartats textuais.

A les caselles amb diversos punts, tots els punts han de ser 'verificats' perquè la casella sigui aplicable, llevat que la casella especifiqui 'o'.



Penalitzacions	0.30 p.	0.60 p.	1.00 p.
IDEA-GUIA y CARÀCTER DEL MOVIMENT	Està present en la major part de l' exercici: Idea-guia present La major part de l' exercici té caràcter Bona varietat de parts del cos Bona varietat de tipus de moviments Amb o sense varietat en l'organització del treball en grup (no és un requisit)	Està present en parts de l' exercici: 1. Clara unitat entre els detalls i la música 2. Mínim 5 parts tenen caràcter • Amb o sense varietat (sense requisit)	NO té prioritat • Menys de 5 parts tenen caràcter
EXPRESSIÓ CORPORAL	Completament desenvolupada en parts de l' exercici Participació plena en un mínim de 2 parts • Menys de 4 moments amb participació inexistent	Desarrollada momentáneamente o no desarrollada en el ejercicio: • Participación plena en menos de 2 partes O bien, • 4 o más momentos con participación inexistente <i>Puede haber participación parcial durante cualquier duración del ejercicio.</i>	
FACIAL EXPRESSIÓ	Desenvolupat momentàniament o no desenvolupat en l' exercici: Prioritat completa en menys de 2 parts o bé, 4 o més moments amb la cara en blanc o concentrada		
PASSOS DE DANSA (requisit: 2)	Per cada Combinació de passos de dansa a ritme i amb caràcter que falti		
CANVIS DINÀMICS y EFECTES (requisit: en total 4)	Per cada Canvi Dinàmic/Efecte que falti		
TREBALL COL·LECTIU (requisit: 4 tipus)	Per cada tipus de treball col·lectiu (Sincronització, Coral, Ràpida Successió/Cànon, Contrast) que falti		

CONNEXIONS	Penalitzacions									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
RITME	Penalizaciones									
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	1.60	1.70	1.80	1.90	2.00
Penalitzacions	0.30 p.			0.60 p.			1.00 p.			
FORMACIONS	Insuficient varietat en el disseny de les formacions									
	Insuficient varietat en l' amplitud de les formacions									
INTERRUPCIÓ DE LA CONTINUÏTAT				La continuïtat de la composició s'interromp durant 4 segons o més a causa d'una interrupció tècnica greu (penalització 1 vegada per exercici)						
CONSTRUCCIONS CORPORALS / POSICIONS ELEVDES ('GRAND PORTÉS')				Construcció no autoritzada, o 4 o més segons en una posició elevada ('grand porté') (penalització per cada element)						
CONTACTE ENTRE APARELLS I GIMNASTES	1 o més gimnastes sense aparell durant 5 segons o més (penalització 1 vegada per exercici)			Si 1 o més aparells no estan en contacte amb cap gimnasta en la pose inicial o final (falta de composició).						
INTRODUCCIÓ MUSICAL	Una introducció musical de 4 segons o més									
MÚSICA NORMES	Música que no s' ajusta a les normes									
Música-moviment al FINAL DE L' EXERCICI	Manca d' harmonia entre la música i el moviment al final de l' exercici.									

EXECUCIÓ

Penalitzacions	Petita 0,10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Generalidades	Moviment incomplet o manca d' amplitud en la forma dels <u>elements pre-acrobàtics</u>		
	Ajustar la posició del cos (Exemples: Durant la preparació, canviar la posició de les mans a terra sense perdre l' equilibri, etc.)		
		Gimnasta estàtica (4 segons o més)	
Tècnica bàsica <i>Durant qualsevol moviment de connexió, elements rotacionals, tot tipus de Dificultats, etc.</i>	Segment corporal mantingut incorrectament durant un moviment corporal: 1 penalització per cada segment incorrecte, pres cada vegada: Incloent peu/relleu incorrecte, posició del genoll, posició del maluc, colze flexionat, posició incontrolada del braç, espatlles aixecades o asimètriques, posició asimètrica del tronc, etc.		
	Pèrdua d'equilibri: Moviment addicional <u>sense desplaçament</u> (p. ex. salt sense desplaçament, desplaçament de l'avantpeu o tremolor del peu/cama de suport, moviment compensatori sense voler, etc.)	Pèrdua d'equilibri/pèrdua del centre: Moviment addicional <u>amb desplaçament</u> (p. ex. pas addicional, salt amb desplaçament, pèrdua d' eix amb pas addicional, etc.)	Pèrdua d' equilibri amb suport en 1 o 2 mans o en l' aparell. Pèrdua total d'equilibri amb caiguda: 0,70 (cada gimnasta)
Salts	Forma incorrecta amb petita desviació	Forma incorrecta amb desviació mitjana	Forma incorrecta amb desviació gran
	Salto con técnica de balanceo ('movimiento de báscula' ('kip movement'))		
	Recepción pesada	Recepción incorrecta: Espalda visiblemente arqueada durante la fase final de recepción.	
Equilibris	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta amb desviació mitjana	Forma incorrecta amb desviació gran
		Forma no mantinguda per a un mínim d' 1 segon	
Rotacions <i>Cada penalització s' aplica 1 vegada per DB de Rotació</i>	Forma incorrecta amb desviació petita	Forma incorrecta amb desviació mitjana	Forma incorrecta amb desviació gran
	Suport involuntari sobre el taló durant un gir		
	Lliscament		

Penalitzacions	Petita 0,10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Aro 			
Tècnica bàsica	Maneig incorrecte: Alteració en el pla de treball, vibracions, rotació irregular sobre l'eix vertical, etc..	Maneig amb contacte involuntari amb el cos (Exemple: Bloqueig de l'Aro contra el cos durant/després de volteretes, rotacions al voltant de l'eix de l'Aro, etc.)	
	Recuperar després de llançar: Contacte amb l'avantbraç	Recuperar després de llançar: Contacte amb el braç	
	Rodament sobre el cos elements pre-acrobàtics		
	Rodament involuntàriament incomplet		
	Rodament incorrecte amb bot		
	Lliscament pel braç durant les rotacions de l'Aro		
		Passant per l'Aro: Peus que entrebanquen amb l'Aro	
Pilota 			
Tècnica bàsica	Maneig incorrecte: Pilota sostinguda contra l'avantbraç ('agarrada') o visiblement apretada pels dits.	Maneig amb contacte involuntari amb el cos (Exemple: Bloqueig de la Pilota contra el cos durant/després de volteretes, després de bots, etc.)	
	Rodament sobre el cos involuntàriament incomplet		
	Rodament incorrecte amb bot		
	Recuperació amb 2 mans (Excepció: per a les recuperacions fora del camp visual es poden utilitzar les 2 mans)		
Maces 			
Tècnica bàsica	Maneig incorrecte: Moviments irregulars, braços massa separats durant els molins, interrupció del moviment durant els petits cercles, etc.		
	Alteració de la sincronització en la rotació de les 2 Maces durant els llançaments i les recuperacions		
	Manca de precisió en els plans de treball de les Maces durant els moviments asimètrics		

Cinta 			
Técnica básica	Maneig incorrecte: Passi o transmissió imprecisos, vareta de Cinta subjectada involuntàriament pel centre, connexió incorrecta entre els dibuixos, xàfec de la Cinta		
	Alteració del dibuix format per la Cinta: Serpentine o espirals insuficientment apretades, sense mateixa alçada, amplitud, etc.		
	Contacte involuntari amb el cos	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos o part d'ell o al voltant de la vareta sense interrupció	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos o part d'ell o al voltant de la vareta amb interrupció
	Nus petit amb un impacte mínim en el maneig		Nus mitjà/gran: impacte en el maneig
	L'extrem de la Cinta es queda a terra involuntàriament durant la realització de dibuixos, llançaments, escapades, etc. (fins a 1 metro)	Part de la Cinta es queda a terra involuntàriament durant l'execució de dibuixos, llançaments, escapades, etc. (més d'1 metre)	

Penalitzacions	Petita 0.10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Corda 			
Tècnica bàsica	Maneig incorrecte: Amplitud, forma, plànol de treball, o per a la Corda no subjecta per ambdós extrems/caps.		
	Corda que toca involuntàriament el cos o el terra	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos o part d'ell <u>sense interrupció</u> en l'exercici	Enrotllaments involuntaris al voltant del cos o part d'ell <u>amb interrupció</u> de l'exercici
	Nus <u>sense interrupció</u> en l'exercici		Nus <u>amb interrupció</u> en l'exercici
		Pèrdua d'1 extrem/cap de la Corda	
		Peus que entrebanquen a la Corda durant salts/saltets	

Penalitzacions	Petita 0,10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Sincronització	Manca de sincronització entre el moviment individual i el del conjunt, o CC realitzades amb intervals desiguals.		
Formacions	Línia (s) imprecisa(s) dins de la formació		
Col·lisió	Col·lisió entre gimnastes /aparell (+ totes les conseqüències)		



Penalitzacions	Petita 0,10	Mitjana 0.30	Gran 0,50 o més
Técnica		Aparells estàtics	
Trajectòries i recuperacions <i>Per a trajectòries imprecises de 2 o més gimnastes: El jutge penalitzarà 1 vegada en funció del major nombre de passos donats.</i>	Trajectòria imprecisa i recuperació des del vol ajustant la posició o amb 1-2 passos per salvar l'aparell O bé 'Passos senzills in situ' sota el vol	Trajectòria imprecisa i recuperació des del vol amb 3-4 passos per salvar l'aparell	Trajectòria imprecisa i recuperació des del vol amb 5 o més passos per salvar l'aparell
	Recuperació incorrecta: Exemple: Recuperar amb ajuda involuntària de l'altra mà per salvar l'aparell, recuperar involuntàriament el teixit de la Cinta, etc. (Veure també Pilota, excepció per a 2 mans)	Recuperació incorrecta amb contacte involuntari amb el cos	
Pèrdua de l'aparell <i>Per les pèrdues de 2 Maces en successió: El jutge penalitzarà 1 vegada en funció del nombre total de passos donats per recuperar la Maza més llunyana.</i>			Pèrdua i recuperació de l'aparell sense desplaçament (cada gimnasta)
			Pérdida y recuperación del aparato después de 1-2 pasos: 0,70 (cada gimnasta)
			Pèrdua i recuperació de l'aparell després de 3 o més passos: 1.00 (cada gimnasta)
			Pèrdua de l'aparell fora del practicable independentment de la distància): 1.00 (cada gimnasta)
			Pèrdua de l'aparell que no surt del practicable i ús de l'aparell de reemplaçament: 1,00 (cada gimnasta)
			Pèrdua de l'aparell al final del exercici (sense recuperació): 1.00 (cada gimnasta)



