

JOCS ESCOLARS 2011-2012

DESEMBRE 2011

INDIVIDUAL

DURADA EXERCICIS

- Temps Música INDIVIDUAL => 1'15'' a 1'30''
- Temps Música CONJUNTS
- BENJAMÍ
- 1'30'' a 1'45''
- ALEVÍ
- 1'45'' a 2'00''
- INFANTIL
- 2'15'' a 2'30''
- CADET - JUVENIL
- 2'15'' a 2'30''

APARELLS MODALITAT INDIVIDUAL

| | Aparells del nivell A |
|-----------------|-----------------------|
| Benjamí | Mans Lliures |
| Aleví | Cèrcol |
| Infantil | Maces |
| Cadet - Juvenil | Corda |

| | Aparells del nivell B |
|-----------------|-----------------------|
| Benjamí | Mans Lliures |
| Aleví | Mans Lliures |
| Infantil | Mans Lliures |
| Cadet - Juvenil | Mans Lliures |

APARELLS MODALITAT CONJUNTS

| | Aparells del nivell A |
|-----------------|-------------------------------|
| Benjamí | 5/6 Mans Lliures |
| Aleví | 2/3 Mans Lliures 3 Cèrcols |
| Infantil | 10 maces |
| Cadet - Juvenil | 5 Cordes |

| | Aparells del nivell B |
|-----------------|------------------------------|
| Benjamí | 5/6 Mans Lliures |
| Aleví | 5/6 Mans Lliures |
| Infantil | 5 Mans Lliures |
| Cadet - Juvenil | 5 Mans Lliures |

DIMENSIONS APARELLS

| Característiques | |
|------------------|---|
| Cèrcol | Diàmetre interior mín. de 70 cm. (proporcional a la gimnasta) |
| Maces | Segons gimnasta |
| Corda | Segons alçada de la gimnasta |

- **INDIVIDUAL NIVELL A**

| CATEGORIES | BENJAMÍ M.LL | ALEVÍ CÈRCOL | INFANTIL MACES | CADET CORDA |
|---|--|--|--|---------------------|
| DIFICULTAT CORPORAL, D1 | Veure quadre recull dificultats específiques JJEE i Codi FIG 2009-2012 | | | |
| Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,5 | 6 | 8 | 8 | 10 |
| VALOR MÀX D1 | 0,6 punts | 1,6 punts | 2,4 punts | 3 punts |
| G.C.O * Manca d'alguna dif.: -0,30 | MÍN 1 Dif. de cada | 2 Dif. de cada | 2 Dif. de cada | 2 Dif. de cada |
| VALOR MÀX DIF. PERMESES | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA | * Penalització: -0,3 | MÀX 4 Dif. a o A | MÀX 4 Dif. a o A | MÀX 4 Dif. a o A |
| ELEMENTS NO AUTORITZATS | >Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀX D2 * Valor superior al permès: -0,30 | / | 3 PUNTS | 3 PUNTS | 3 PUNTS |
| E.R | | 1 | 1 | 1 |
| TOTAL ((D1+D2)/2) | | | | |
| ARTÍSTIC | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| EXECUCIÓ | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| NOTA FINAL ((D1-D2)/2)+ART+EXEC | 20,3 | 22,3 | 23,2 | 23,5 |

- **INDIVIDUAL NIVELL B**

| CATEGORIES | BENJAMÍ | ALEVÍ | INFANTIL | CADET |
|--|--|--|--|-----------------------------|
| DIFICULTAT CORPORAL, D1 | Veure recull dificultats específiques JJEE i Codi FIG 2009-2012 | | | |
| Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,50 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| VALOR MÀX D1 | 0,6 punts | 1,2 punts | 2,4 punts | 2,4 punts |
| G.C.O * Manca d'alguna dif.: -0,30 | MÍN 1 Dif. de cada | MÍN 1 Dif. de cada | 2 Dif. de cada | 2 Dif. de cada |
| VALOR MÀX DIF. PERMESES | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA | * Penalització: -0,3 | * Penalització: -0,3 | * Penalització: -0,3 | * Penalització: -0,3 |
| ELEMENTS NO AUTORITZATS | >Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀX D2 | - | - | - | - |
| TOTAL ((D1+D2)/2) | | | | |
| ARTÍSTIC | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| EXECUCIÓ | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| NOTA FINAL ((D1-D2)/2)+ART+EXEC | 20,3 | 20,6 | 21,2 | 21,2 |
| | | | | |

Artístico

Generalidades

- La coreografía debe tener un concepto unificado en la totalidad del ejercicio, con una utilización máxima del cuerpo y del aparato.
- Los movimientos y dificultades se deben unir con enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música.
- Las dificultades se deben repartir de manera homogénea durante el ejercicio.
- Los movimientos deben estar enlazados, de forma que el ejercicio sea continuo no un conjunto de dificultades unidas.
- El practicable se debe utilizar en su totalidad.
- La utilización de ambas manos debe ser equilibrada. 3 Elementos mínimo con la mano izquierda/derecha. (solo individual)

Aparato

- El aparato se debe utilizar de la forma más variada posible: variedad de forma, amplitudes, direcciones, planos y velocidades.
- En la posición del principio y del final la gimnasta debe estar en contacto con el aparato. La posición inicial debe tener relación con los primeros movimientos del ejercicio de la gimnasta y el aparato. (no posiciones extremas)
- Se permite la realización de 3 elementos originales de la gimnasta o aparato, siempre que tengan una duración breve.
- Los lanzamientos y recuperaciones han de ser lo más variadas posibles, en el plano, dirección y/o nivel. (un criterio de maestría no se puede repetir más de 2 veces de forma idéntica)

Artístico

Elementos corporales y espacio

Los elementos corporales han de ser diferentes.

El cuerpo entero ha de participar en los movimientos

Los movimientos han de estar acompañados por la totalidad del cuerpo.

En la variedad de los movimientos se debe tener en cuenta:

El dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos)

Utilización del espacio:

Direcciones

Trayectorias

Niveles

Modalidades de desplazamiento

Nota: 10 punts

JOCS ESCOLARS 2011-2012

DESEMBRE 2011

CONJUNTS

• CONJUNTS NIVELL A

| CATEGORIES | BENJAMÍ | ALEVÍ | INFANTIL | CADET |
|--|--|--|--|---------------------|
| | 5/6 M.II | 2/3 M.II-3 CÈRC | 10 MACES | 5 CORDES |
| DIFICULTAT CORPORAL, D1 (Requereix maestria, però no cal que es bonifiqui a la D2) | Veure recull dificultats específiques JJEE i Codi FIG 2009-2012 | | | |
| Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,5 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| VALOR MÀX D1 | 0,6 punts | 2.80 punts | 3.20 punts | 4 punts |
| G.C.O | MÍN 1 Dif. de cada | MÍN 1 Dif. de cada | MÍN 1 Dif. de cada | MÍN 1 Dif. de cada |
| INTERCANVIS * Manca d'alguna dif.: -0,30 | | MÀX 4 Inter.D o E | MÀX 4 Inter.D o E | MÀX 4 Inter.D o E |
| VALOR MÀX DIF. PERMESES | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA | * Penalització: -0,3 | MÀX 4 Dif. a o A | MÀX 4 Dif. a o A | MÀX 4 Dif. a o A |
| ELEMENTS NO AUTORITZATS | >Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀX D2 * Valor superior al permès: -0,30 | 2 PUNTS Màx 4 col-lab. de risc corporal | 4 PUNTS Vàlides les col-lab. De M.II | 4 PUNTS | 4 PUNTS |
| E.R | 1 | - | - | - |
| TOTAL ((D1+D2)/2) | | | | |
| ARTÍSTIC | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| EXECUCIÓ | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |

• CONJUNTS NIVELL B

| CATEGORIES | BENJAMÍ | ALEVÍ | INFANTIL | CADET |
|---|--|--|--|-----------------------------|
| | 5/6 M.II | 5/6 M.II | 5 M.II | 5 M.II |
| <u>DIFICULTAT CORPORAL, D1</u> | Veure quadre recull dificultats específiques JJEE i Codi FIG 2009-2012 | | | |
| Nº MÀX DIF. EN EXERCICI/ FITXA * +Dif. De les permeses: -0,5 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| VALOR MÀX D1 | 0,6 punts | 1.20 punts | 2.40 punts | 2.40 punts |
| G.C.O * Manca d'alguna dif.: -0,30 | MÍN 1 Dif. de cada | MÍN 1 Dif. de cada | 2 Dif. de cada | 2 Dif. de cada |
| VALOR MÀX DIF. PERMESES | a o A | a, A o B | a, A, B o C | a, A, B o C |
| DIF. EXECUTADA I NO DECLARADA EN FITXA | * Penalització: -0,3 | * Penalització: -0,3 | * Penalització: -0,3 | * Penalització: -0,3 |
| ELEMENTS NO AUTORITZATS | >Dif. Superiors a A >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a B >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C >Dif. Amb tour lent sobre genolls >Dif. De Gir sobre genolls | >Dif. Superiors a C |
| D2 | | | | |
| VALOR MÀX D2 * Valor superior al permès: -0,30 | 2 PUNTS Màx 4 col-lab. de risc corporal | 2 PUNTS Màx 4 col-lab. de risc corporal | 2 PUNTS | 2 PUNTS |
| TOTAL ((D1+D2)/2) | | | | |
| ARTÍSTIC | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| EXECUCIÓ | 10 punts | 10 punts | 10 punts | 10 punts |
| NOTA FINAL ((D1-D2)/2)+ART+EXEC | 21,3 | 21.6 | 22.2 | 22.2 |

Artístico

Generalidades

- La coreografía debe tener un concepto unificado en la totalidad del ejercicio, con una utilización máxima del cuerpo y del aparato.
- Los movimientos y dificultades se deben unir con enlaces técnicos, estéticos y emocionales en relación con la música.
- Las dificultades se deben repartir de manera homogénea durante el ejercicio.
- Los movimientos deben estar enlazados, de forma que el ejercicio sea continuo no un conjunto de dificultades unidas.
- El practicable se debe utilizar en su totalidad.

Aparato

- El aparato se debe utilizar de la forma más variada posible: variedad de forma, amplitudes, direcciones, planos y velocidades.
- En la posición del principio y del final no es necesario que todas las gimnastas estén en contacto con un aparato. La posición inicial debe tener relación con los primeros movimientos del ejercicio de la gimnastas y aparatos. (no posiciones extremas)
- Se permite la realización de 3 elementos originales de la gimnasta o aparato, siempre que tengan una duración breve.
- Los lanzamientos y recuperaciones han de ser lo más variadas posibles, en el plano, dirección y/o nivel. (un criterio de maestría no se puede repetir más de 2 veces de forma idéntica)

Artístico

Elementos corporales y espacio

Los elementos corporales han de ser diferentes.

El cuerpo entero ha de participar en los movimientos

Los movimientos han de estar acompañados por la totalidad del cuerpo.

El G.C.O. de cada aparato no es exigido para el ejercicio. Mínimo un elemento de cada G.C.

En la variedad de los movimientos se debe tener en cuenta:

El dinamismo (velocidad e intensidad de los movimientos)

Utilización del espacio:

Direcciones

Trayectorias

Niveles

Modalidades de desplazamiento

Formaciones

Los ejercicios deben tener como mínimo 6 formaciones diferentes, con diferencia de amplitud, desplazamiento.

En las formaciones deben participar las 5-6 gimnastas, válido para subgrupos.

Las gimnastas no deben permanecer demasiado tiempo en la misma formación.

Artístico

Colaboraciones

En las colaboraciones deben participar la totalidad de las gimnastas.

La composición debe tener diferentes tipo de organización del trabajo:

Movimientos iguales de todas las gimnastas:

- Sincronización
- Rápida sucesión
- Canon
- Contraste

Movimientos diferentes:

- Coral
- Colaboraciones

Mínimo 5 colaboraciones, con o sin contacto físico.

Cargas: acciones ejecutadas o posiciones mantenidas en apoyo sobre una o varias compañeras sin contacto con el suelo por un tiempo prolongado (3 o más movimientos sucesivos, o parada de 3 segundos o más)---> Cargas prohibidas

Elementos que no deben utilizarse:

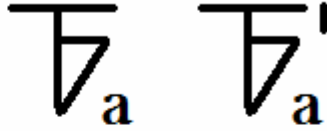
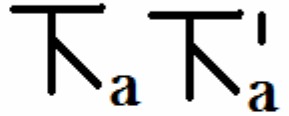
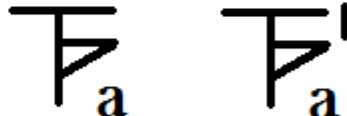
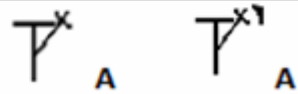

- Llevar o arrastrar a una gimnasta soportada sobre las manos u otra parte por más de 3 pasos
- Caminar más de un paso sobre una o varias gimnastas reunidas
- Formar pirámides
- Ejecutar varias volteretas sobre una o varias gimnastas reunidas sin contacto con el suelo.



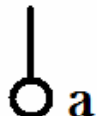

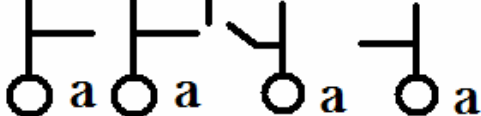

ACLARACIONES






- La Maestría se ha de valorar en ficha (D2) a la hora de realizar una Dificultad(D1).
- La pasada y el giro 360º en el suelo dejan de ser elementos Preacrobáticos, pasan a ser considerados elementos de Rotación.
- Ya no hay exigencias en cuanto a elementos de riesgos en ejercicios manos libres , ni a preacrobacias.
- Cuidado ahora hay dificultades que pasan a tener un valor superior a “a”.

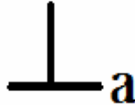
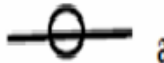


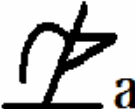




| DIFICULTATS DE SALT | SIMBOLOGIA |
|--------------------------------|--|
| Salt vertical amb cames juntes |  |
| Salt <i>passé</i> |  |
| Salt agrupat |  |
| Salt gallop |  |
| Temps <i>levé</i> |  |

| DIFICULTATS D'EQUILIBRI | SIMBOLOGIA |
|---|---|
| Equilibri en <u>cupé</u> obert o tancat |  |
| Equilibri amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions) |  |
| Posició <u>passé</u> obert o tancat (sense <u>relevé</u>) |  |
| Posició <u>grand écart</u> lateral o frontal amb ajuda (sense <u>relevé</u>) |  |
| Posició <u>grand écart</u> en cercle amb ajuda (sense <u>relevé</u>) |  |

| DIFICULTATS DE GIR | SIMBOLOGIA |
|--|---|
| Gir en <u>cupé</u> (obert o tancat) (360°) |  |
| Gir amb obertura de la cama a 45° (totes les posicions) (360°) |  |
| <u>Deboulé</u> o pas <u>chainé</u> de 360° |  |
| Gir en <u>passé</u> de 180° |  |
| Gir amb obertura de 90° (frontal, lateral, <u>attitude</u> o <u>arabesque</u>) (180°) |  |
| Gir en <u>grand écart</u> frontal o lateral amb ajuda (180°) |  <p data-bbox="994 1192 1323 1220">(180° LATERAL o FRONTAL)</p> |

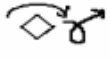
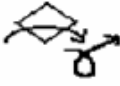


| DIFICULTATS DE FLEXIBILITAT | SIMBOLOGIA |
|---|---|
| Extensió de tronc des de genolls amb cames juntes com a mínim a 90° |  A |
| Rotació a l'eix horitzontal enllaçada amb posició d'extensió de tronc de genolls amb cames juntes |  B |
| Extensió de tronc dempeus amb cames juntes com a mínim a 90° |  A |
| Rotació a l'eix horitzontal enllaçada amb extensió de tronc de peus amb cames juntes. |  B |
| Posició lumbar |  A |

| | |
|--|---|
| <i>Sapo</i> amb passada per l'espagat frontal |  |
| Espagat en el pla sagital, canviar al pla frontal i passada. |  |
| <i>Penché</i> amb recolzament d'una mà a terra |  |
| <i>Tour plongé</i> amb ajuda d'una mà a terra |  |
| Posició <i>passé</i> amb extensió de tronc (enrere) |  |
| Pujada d'ona |  |
| <i>Tour</i> lent Lateral o Frontal |  |

- CUIDADO con los estatismos en las colaboraciones.
- No utilizar la preparación a una colaboración de Riesgo para bonificar una colaboración de 0.10.
- No utilizar un intercambio para bonificar una colaboración de intercambios múltiples, de valor 0.30.


- Colaboración de Riesgo implica LANZAR+RIESGO+RECOGER, no lanzar mientras paso por encima/a través.
- Valor intercambio como máximo se puede bajar a 0.40(0.30 + 1 criterio).EXCEPCIÓN: SI TODAS RECOGEN CON DOS MANOS SI PODRÍA QUEDAR 0.30.
- Rotación cuerda plegada y rotación aro sin manos exige sólo una.(no 3)

- En cuerda esconder cabos.
- En mazas la ejecución correcta no es la de cogerlas por el medio.
- Rotaciones de mazas sólo se puede bonificar con LAS DOS MAZAS.
- Respecto a las colaboraciones de CONJUNTO.
- TOQUES sólo para dificultades dinámicas y de rotación.

| SÍMBOLS | VALOR | Núm. GIMNASTES (acció principal) | TIPUS DE COL·LABORACIÓ |
|---|----------------|-------------------------------------|--|
| C | 0, 10 | 5 ó 6 | Sense Risc Corporal |
| ◊ | 0, 20 | Mínim 1 | Per cada element amb pas per sobre, sota o a través de les companyes sense inversió. |
| Per cada element de col·laboració que comporti un "risc corporal" (veure *) per la relació entre les gimnastes del tipus següent: | | | |
|  | 0, 30 0, 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Saltar per damunt d'una companya i executar immediatament després una tombarella, inversió o volta picada ("tour plongé"). |
|  | 0, 30 0, 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Passar a través d'una companya amb un salt seguit d'una/es tombarella/es, inversió o volta picada ("tour plongé"). |
|  | 0, 30 0, 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Encreuament de les gimnastes una sobre l'altra, durant elements d'inversions executats per totes les gimnastes. |
|  | 0, 30 0, 40 | 1 ó 2 Més de 2 | Realitzar una inversió sobre una/es companya/es |

- * Els elements de col·laboració citats anteriorment són vàlids solament si totes les gimnastes participen en ells, encara que sigui amb rols diferents.
(0'30 si solament 1 o 2 gimnastes executen el rol mes arriscat)
(0'40 si 3 o més de 3 gimnastes executen el rol mes arriscat)
- * Es podran realitzar com a màxim quatre col·laboracions amb risc corporal (d'1'20 punts a 1'60 punts).

| SÍMBOL | VALOR | Núm. GIMNASTES (acció principal) | TIPUS DE COL·LABORACIÓ |
|-------------|------------|-------------------------------------|---|
| C | 0,1 | 5 | Sense llançament |
| C ↗ | 0,2 | 1 o + | Amb llançament |
| CC | 0,3 | 5 | Amb intercanvis múltiples (tècniques diferents hi hagi o no llançament) |
| C ↗ ↗ | 0,3 | 1 o 2 | Amb llançament de 2 o + aparells simultàniament per la mateixa gimnasta |
| ↗ CR1 ó 3 | 0,3 0,4 | 1 o 2 3 o + | Amb llançament + risc amb pèrdua contacte visual durant el vol de l'aparell |
| ↗ CRR1 ó 3 | 0,5 0,6 | 1 o 2 3 o + | Amb llançament + risc amb pèrdua contacte visual durant el vol de l'aparell + passada per sobre, sota o a través d'1 o + aparells o companyes en el vol de l'aparell |
| ↗ CRRR1 ó 3 | 0,7 0,8 | 1 ó 2 3 ó + | Amb llançament + risc amb pèrdua contacte visual durant el vol de l'aparell + passada a través de l'aparell en vol (aquest no pot estar subjecte ni per una companya ni per la pròpia gimnasta) |


 **CRR1 ó 3**

→ En aquest tipus de col·laboracions, quan és PER SOBRE de les companyes o aparells, en el moment de la passada de gimnastes posicionades COM A MÍNIM a l'alçada dels GENOLLS d'una gimnasta dempeus.

Si és PER SOBRE, posicionades com A MÀXIM a l'alçada corresponent de la cintura d'una gimnasta dempeus.

Si l'exigència d'alçada (doble de la gimnasta com a mínim) no es respecta, es redueix el valor

de la col·laboració a  **CR1 ó 3** si existeix risc.

C 

→Pot combinar-se amb les col·laboracions de Risc (R1 o 3/RR1 o 3/RRR1 o 3), sent el valor resultant la suma d'ambdós, a la fitxa han de constar ambdós símbols junts.