



REGLAMENT GIMNÀSTICA RÍTMICA

(Indicacions generals)

1. REGLAMENT

Totes les competicions de Gimnàstica Rítmica organitzades per la Federació Catalana d'Esports P.D.I. – ACELL, es regiran per les Regles Esportives Oficials de Special Olympics.

Com a programa esportiu internacional, Special Olympics ha creat aquestes regles basades en Regles de Federació Internacional de Gimnàstica (FIG) per a la gimnàstica rítmica que es troben en

<http://www.figgymnastics.com/>. Les regles de la FIG o del Consell d'Administració Nacional (NGB) s'empraran, excepte quan estiguin en conflicte amb les Regles Oficials d'Esports de Special Olympics per a Gimnàstica Rítmica o Article I.

En tals casos, s'aplicaran les Regles Oficials d'Esports Special Olympics per a Gimnàstica Rítmica.

Consulti: <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/rhythmic-gymnastics>, per a més informació sobre codis de conducta, estàndards de capacitació, medicina i seguretat, requisits, Divisió, Premis, Criteris per a l'Avanç a Nivells de Competència més Alts, i esports Unificats.

2. ESDEVENIMENTS OFICIALS

La següent és una llista d'esdeveniments oficials disponibles en Special Olympics.

La gamma d'esdeveniments té com a objectiu oferir oportunitats de competir per a atletes de totes les capacitats.

Els programes poden determinar els esdeveniments oferts i, si és necessari, les pautes per a la gestió d'aquests esdeveniments.

Els entrenadors són responsables de proporcionar entrenament i selecció d'esdeveniments apropiats per a les habilitats i interès de cada atleta.

Nivell A - Atletes masculins i femenins, parelles individuals i unificades

Corda

Cèrcol

Pilota

Cinta

Conjunt

Corda unificada

Cèrcol unificat

Pilota unificada

Cinta unificada

Unificat en conjunt

Les rutines de nivell A son rutines obligatòries que es realitzen assegudes.



Nivell B - Atletes masculins i femenins, parelles individuals i unificats

Corda
Pilota
Maces
Cinta
Conjunt
Corda unificada
Pilota unificada
Maces Unificades
Cinta unificada
Unificat en conjunt

Les rutines de Nivell B són rutines obligatòries que es realitzen assegudes.

Nivell C - Atletes masculins i femenins, parelles individuals i unificades

Corda
Cèrcol
Pilota
Cinta
Conjunt
Corda unificada
Cèrcol unificat
Pilota unificada
Cinta unificada
Unificat en conjunt

Les rutines de nivell C són rutines obligatòries que es realitzen dempeus. Aquestes rutines estan dissenyades per a atletes de nivell inferior. L'èmfasi està a desenvolupar les habilitats corporals i les habilitats dels aparells per separat.

Nivell 1 - Atletes femenines, parelles individuals i unificades

Corda
Cèrcol
Pilota
Cinta
Conjunt
Corda unificada
Cèrcol unificat
Pilota unificada
Cinta unificada
Unificat en conjunt

Les rutines de nivell 1 són rutines obligatòries. En aquest nivell, els atletes aprenen a integrar l'aparell i el cos amb habilitats bàsiques.



Habilitats corporals de nivell 1: gir de cadena, chassé, gran battement, balanç de passades, passos de salt, salt recte, volta de puntetes.

Nivell 2 - Atletes femenines, parelles individuals i unificades

Corda
Cèrcol
Maces
Cinta
Conjunt
Corda unificada
Cèrcol unificat
Maces Unificades
Cinta unificada
Unificat en conjunt

Les rutines de nivell 2 són rutines obligatòries. L'aparell i les habilitats corporals en aquest nivell són més complexes que en les rutines de Nivell 1.

Habilitats corporals de nivell 2: equilibri arabesque (amb cama davant i enrere), gir de cadena, chassé, salt de tisora / salt de tisora, balanç de passé en relevé, salts passats, pivot passé de 180 °, salt de pas, gir de puntetes.

Nivell 3 - Atletes femenines, parelles individuals i unificades

Cèrcol
Pilota
Maces
Cinta
Conjunt
Cèrcol unificat
Pilota unificada
Maces Unificades
Cinta unificada
Unificat en conjunt

Les rutines de nivell 3 són rutines obligatòries. En aquest nivell, l'aparell i les habilitats corporals estan completament integrats.

Els atletes han de tenir una bona tècnica amb l'aparell de mà i han de ser capaces de realitzar habilitats corporals amb bona forma i control.

Habilitats corporals Nivell 3: equilibri arabesc en relevé (amb cama davant i enrere), passeig arabesc, chaîné a la vez, equilibri en passé en relevé, salto pasé 180 °, salto pasé 360 °, salt recte, vertical, saltar amb la cama estesa al capdavant.

Nivell 4 - Atletes femenines, parelles individuals i unificades

Corda
Pilota
Maces
Cinta
Conjunt
Corda unificada
Pilota unificada
Maces Unificades
Cinta unificada
Unificat en conjunt

Les rutines de nivell 4 són rutines opcionals. Els atletes realitzen una coreografia original amb la música de la seva elecció (seguint les pautes de la FIG per a la música). Les rutines opcionals no haurien de ser danses usant l'aparell de mà com a accessoris. Les rutines han de contenir 6 habilitats corporals i mostrar habilitats correctes de maneig de la gimnàstica rítmica amb l'aparell. Les habilitats corporals i el maneig dels aparells per a les rutines de Nivell 4 haurien de ser més complexes que les rutines de nivell 3.

S'enumeren els requisits de composició per a les habilitats corporals i el maneig de l'aparell en la secció de Judges de les regles d'esports Special Olympics per a gimnàstica rítmica.

Rutines grupals: atletes masculins i femenins

Conjunt d'exercicis de terra rítmic
Cèrcol de grup

Rutines grupals unificades:

Conjunt d'exercici de terra rítmic unificat
Cèrcol de grup unificat

Les rutines grupals són rutines obligatòries dissenyades per a conjunts d'atletes, que poden ser de qualsevol nivell.

L'exercici de terra de conjunt es divideix en dues categories: grups petits de 4-6 atletes i grups grans de 8-12 Atletes.

Cada grup ha de tenir un nombre parell d'atletes (4, 6, 8, 10 o 12).

Conjunt de cercol és per a 4 Atletes.

Consulti el DVD de les Rutines Obligatòries de Gimnàstica Rítmica 2016-2023 per a coreografia, patró de terra i formacions de les rutines grupals.

3. VESTUARI

- Les gimnastes han de fer servir un mallot, de qualsevol color. Es poden fer servir mitjanes llargues (fins al turmell).
- Els mallots amb faldilla, la faldilla no més llarga que la part superior de la cuixa, són acceptables.
- Els mallots poden ser amb o sense mànigues, però no es permeten els mallots amb tirants estrets.
- El tall del mallot en la part superior de les cames no ha d'anar més enllà del plec de la entrecuixa (màxim).
- Qualsevol decoració agregada al mallot, ja sigui enganxada o no a la peça (flors, cintes, etc.) ha d'adherir-se al mallot.
- Els mallots han de ser materials no transparents. L'encaix o una altre tela transparent ha de folrar-se en l'àrea de l'esquena.
- s'accepten, peus nus, sabatilles de gimnàstica o mitges sabatilles de rítmiques (recomanat).
- Els pentinats han de ser endreçats.
- Per a la seguretat de la gimnasta, no es permeten joies.

4. APARELLS

La grandària de l'aparell pot variar des de la grandària d'un nen fins a l'equip superior, segons l'alçada i nivell d'habilitat de la gimnasta.

L'equip ha de ser coordinat amb el color del mallot de l'atleta.

L'equip serà comprovat abans de la competició, així com durant la competició, ja que la gimnasta ho deixarà en el terra després de cada rutina.

Si l'aparell no compleix amb les especificacions, s'aplicarà una deducció de 0.5 de la puntuació en aquest esdeveniment.

Especificacions de la corda

- Material: la corda pot ser de cànem o material sintètic, sempre que posseeixi la mateixa qualitat de lleugeresa i flexibilitat com una corda feta de cànem.
- Longitud: la longitud ha de ser proporcional a la grandària de la gimnasta.
- Extrems: no es permeten identificadors de cap mena, però es permeten un o dos nusos en cada extrem. En els extrems (a exclusió de totes les altres parts de la corda), un màxim de 10 centímetres pot estar cobert per un material antilliscant, ja sigui de color o neutral.
- Forma: la corda pot ser d'un diàmetre uniforme o ser progressivament més gruixuda en el centre, sempre que aquest gruix sigui del mateix material que la corda.
- Color: la corda pot ser de qualsevol color o combinació de colors.

Especificacions del cèrcol

- Material: el cèrcol pot ser de fusta o plàstic, sempre que aquest últim conservi la seva forma durant el moviment. Les partícules estranyes han d'eliminar-se del cèrcol abans del seu ús.

- Diàmetre: el diàmetre interior del cèrcol ha de ser de 60-90 centímetres.
- Pes: un mínim de 150-300 grams i més.
- Forma: la secció transversal del cèrcol pot tenir diverses formes diferents: circular, quadrada, rectangular, oval, etc.

El cèrcol pot ser llis o estriat.

- Color: el cèrcol pot ser de qualsevol color o combinació de colors. El cèrcol pot estar parcial o totalment cobert amb cinta per a agregar colors.

Especificacions de la pilota

- Material: la pilota pot estar feta de cautxú o material sintètic (plàstic flexible), sempre que l'últim posseeixi la mateixa elasticitat que el cautxú.
- Diàmetre: 14-20 centímetres.
- Color: la pilota pot ser de qualsevol color.

Especificacions de les maces

- Material: les maces poden ser de fusta o material sintètic.
- Longitud: 25-50 centímetres d'un extrem a l'altre.
- Forma: una forma similar a la d'una ampolla. La part més ampla es diu cos. La part estreta, el coll, acaba en una esfera petita, el cap.
- Color: les maces poden ser d'un color neutre o poden ser de color (tot o parcialment) amb un o diversos colors.

Especificacions de cinta

Vareta

- Material: fusta, bambú, plàstic, fibra de vidre.
- Diàmetre: un màxim d'1 centímetre en la seva part més ampla.
- Forma: cilíndrica o cònica, o una combinació de les dues formes.
- Longitud: 45-60 centímetres, inclòs l'anell, que permet la fixació de la cinta a la vareta. L'extrem inferior del pal pot estar cobert per una cinta adhesiva, antilliscant o pot tenir un mànec de goma amb una longitud màxima de 10 centímetres en el nivell de l'empunyadura.

- La part superior de la vareta on s'adjuntarà la cinta pot consistir en:
 - ♣ Una corretja flexible (fil o niló) subjecta en el seu lloc per un fil de niló enrotllat al voltant de la vareta per a màxim de 5 centímetres.
 - ♣ Un anell de metall fixat directament en la vareta.
 - ♣ Un anell de metall (vertical, horitzontal o oblic) fixat a la palanca per dos passadors metàl·lics sostinguts en el seu lloc amb niló o fil metàl·lic enrotllat al voltant de la vareta per un màxim de 5 centímetres.
 - ♣ Un anell de metall (fixe, mòbil o giratori) o una corretja flexible fixada a una punta de metall de no més de 3 centímetres.
 - ♣ Un anell de metall fixat per dues clavilles de metall sostingudes per una punta de metall de 3 centímetres de llarg, que és allargat per niló o fil metàl·lic enrotllat al voltant de la vareta, sumant fins a un màxim de longitud de 5 centímetres.
 - ♣ Color: qualsevol elecció.

Cinta

- Material: setinat o material similar no emmidonat.
- Color: qualsevol elecció d'un sol color, dos colors o multicolor.
- Ample: 4-6 centímetres.
- Longitud: d'un extrem a l'altre, la longitud final de la cinta ha de ser com a mínim de:
 - 1 metre fins a un màxim de 6 metres (per als nivells A, B)
 - 2 metres fins a un màxim de 6 metres (per al nivell C)
 - 3 metres fins a un màxim de 6 metres (per als nivells 1-4)

Aquesta part ha d'estar en una sola peça.

L'extrem que està unit a la palanca es duplica per a una longitud màxima d'1 metre. Això és cosit per tots dos costats. En la part superior, un reforç molt prim o files de puntades de màquina. S'autoritza un màxim de 5 centímetres. Aquesta extremitat pot acabar en una corretja, o tenir un trauc (orifici petit, vorejat amb puntada de trauc o cercle de metall), per a permetre la fixació de la cinta.

Fixació de la cinta a la vareta

- La cinta es fixa a la vareta mitjançant un accessori flexible, com a fil, cordó de niló o sèrie d'anells articulats.
- La longitud d'aquest accessori és un màxim de 7 centímetres (sense comptar la corretja o l'anell metàl·lic en l'extrem de la vareta on es subjectarà).

Terra

- 13 metres per 13 metres amb una zona de seguretat d'1 metre al voltant. Es pot fer servir un àrea encatifada o un terra que no sigui ni molt enganxós ni relliscós.
- L'alçada del sostre no necessita ser de 8 metres (26 '3 "), però deu ser bastant alta.

5. REGLES DE COMPETÈNCIA

Regles generals

- Només les atletes competeixen en els nivells 1-4. Els nivells A, B, C i Grup són mixtos de gènere.
- Els atletes han de competir en el mateix nivell en tots els aparells individuals triats. (Ja sigui A, B, C, 1, 2, 3 o 4).

Gimnastes que fan tot, quatre aparells en un nivell es consideren All-*Around

- Un gimnasta pot realitzar una o dues rutines grupals a més de rutines individuals, o realitzar només rutines grupals (no individual).
- El vídeo de les rutines obligatòries és la versió oficial. Si existeix una diferència entre el vídeo i el text escrit, el vídeo ha de ser seguit. Per a rutines grupals, el vídeo és l'única versió de la coreografia.
- Les rutines obligatòries es poden revertir íntegrament.
- L'ordre olímpic per a la gimnàstica rítmica és, entenimentada, cèrcol, pilota, maces, cinta.

Esdeveniments de gimnàstica rítmica unificada

- Totes les regles i regulacions s'apliquen per igual a atletes i unificats.
- Es permet la competència unificada en els esdeveniments de parelles i grups.
- En els esdeveniments de parelles unificades, l'atleta i el company unificat poden actuar junts a duo o per separat. Un panell de jutges avaluarà la rutina de l'atleta i un panell avaluarà la rutina del company unificat. Les puntuacions es sumen per a obtenir una puntuació d'equip unificat.
- En els esdeveniments grupals, ha d'haver-hi un nombre igual d'atletes i unificats en cada grup.

Modificacions

- Atletes amb discapacitat visual: els entrenadors han de notificar al director i als jutges de la competició, la discapacitat visual de l'atleta, abans de la competició i abans de cada rutina. Per a ajudar els atletes.

Els següents tipus d'assistència són permesos per a tots els nivells de competència sense deducció:

- o Es poden fer servir senyals auditives, com a aplaudiments, en totes les rutines.
- o La música es pot posar en qualsevol punt pròxim fora del practicable, o l'entrenador pot portar la música al voltant del perímetre d'aquest.

- Atletes amb discapacitat auditiva: els entrenadors han de notificar al director i jutges de la competició la discapacitat auditiva de l'atleta abans de la competició i abans de cada rutina.

L'atleta pot rebre una ajuda visual de l'entrenador per a començar la seva rutina quan comenci la música.



Lliurament de medalles

- S'atorguen medalles (o cintes) per a cada esdeveniment i per a All-*Around.
- Els gimnastes poden rebre un màxim de set premis: un per a cadascun dels quatre aparells, un per a All Around i dos per al grup.
- Les gimnastes que competeixen només en el Grup poden rebre un màxim de dos premis: un per cada rutina grupal.

6. CONSIDERACIONS DE SEGURETAT

- D'acord amb la filosofia de Special Olympics, que el moviment es centra en els atletes, la seguretat dels atletes és la principal preocupació en establir regles esportives. L'establiment internacional pauta per a la gimnàstica rítmica de Special Olympics: rutines obligatòries i opcionals garantiràn que els atletes segueixen una progressió adequada d'habilitats d'instrucció.
- Les atletes que van donar positiu en la subluxació atlantoaxial poden participar en les rutines de gimnàstica. Si aquests atletes trien fer una rutina opcional, no poden realitzar activitats pre-acrobàtiques o moviments acrobàtics. Si ho fan, la rutina és nul·la i la gimnasta serà desqualificada.

7. JUTJAR / PUNTUAR

Puntuació general

- Es requerirà que tots els gimnastes considerin la taula del jutge principal com a costat un.
- Al començament de cada rutina, mentre es troba fora del límit del tapís, la gimnasta ha de presentar-se davant el jutge principal. Després de reconèixer la bandera verda, la gimnasta pot col·locar-se en la posició inicial dins del tapís. Al final de cada esdeveniment, abans d'abandonar el tapís, la gimnasta ha de saludar al jutge principal.
- Abans i després de la rutina, els jutges han de reconèixer la presentació de la gimnasta.
- Per a les deduccions relacionades amb abandonar l'àrea del tapís durant una rutina, consulti les regles Fig.
- Per a les deduccions relacionades amb l'aparell (verificació, pèrdua, reemplaçament, trencament, contacte amb el sostre...), consulti les regles de la Fig.
- Per a les deduccions relacionades amb la disciplina d'entrenadors i atletes, consulti les regles de la Fig.
- Si un atleta inscrit en el All-*Around no rep puntuació en cap dels esdeveniments, llavors el/la gimnasta, no està elegible per a un premi en l'esdeveniment All-*Around.



Deduccions neutrals

Les deduccions neutrals, que són exclusives de Special Olympics, s'enumeren a continuació. Per a totes les altres deduccions neutrals, consulti les regles Fig.

- Entrenador que es comunica amb l'atleta durant una rutina.
La deducció màxima per assistència que es pot penalitzar és 4.0 per a una rutina. No s'atorgaran punts parcials. Si es necessita ajuda de l'entrenador/a, aquest/a ha de posar-se en una àrea designada a la vista dels jutges.

L'entrenador/a ajuda amb tota la rutina - 4.0

L'entrenador/a ajuda amb la majoria de la rutina - 3.0

L'entrenador/a ajuda amb la meitat de la rutina - 2.0

L'entrenador/a dona una lleugera assistència - 1.0

- Fora de límits: la màxima deducció fora de límits, que es pot penalitzar en una rutina, és 2.0.

Aparell fora de límits: 0,3 cada vegada

Gimnasta fora de límits: 0.3 cada vegada

Per a més informació, accedir a l'enllaç de Special Olympics Internacional (<https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/rhythmic-gymnastics>) o posar-s'en contacti amb la persona responsable de Gimnàstica Rítmica de la Federació Catalana D.P.I. – ACELL.

Seu Nacional:

R.T. Lleida:

R.T. Girona:

Poliesportiu Mundet: