

GIMNÀSTICA

6 DE MAIG DE 2026



DATA

Dimecres 6 de maig

09:30 Inici de competició

LLOC

INEFC Barcelona

ORGANITZACIÓ I DIRECCIÓ TÈCNICA

INEFC Barcelona, per delegació de l'ECU i la UB

PARTICIPANTS

Hi poden participar alumnes matriculats durant el curs 2025-2026 de qualsevol universitat catalana o centre adscrit, amb un màxim de 20 participants per universitat.

INSCRIPCIONS

Per formalitzar la inscripció caldrà inscriure's al servei d'esports de la pròpia universitat i al campionat mitjançant un [formulari d'inscripció individual](#): Campionat de Catalunya Universitari de Gimnàstica – Emplena el formulari (com a màxim el **26 d'abril 2026**).

Consulta les dates d'inscripció al servei d'esports de la teva universitat.

DELEGATS/DES D'UNIVERSITATS

Pel correcte desenvolupament del Campionat serà obligatòria la designació prèvia per part de la universitat d'un delegat/da que actuarà com a representant oficial de la universitat i serà l'únic interlocutor vàlid amb l'organització durant el decurs del Campionat. En cap cas s'admetrà cap consulta, queixa o reclamació que no hagi estat formulada pel representant oficial de la universitat. El delegat/da haurà d'estar present al pavelló durant tot el desenvolupament del campionat, inclòs el lliurament de medalles final.

GIMNÀSTICA

6 DE MAIG DE 2026



HORARI

09:30h - 10:00h: Acreditacions i entrega del "Pack Gimnastrada" (Samarreta commemorativa + material de merchandising de l'INEFC).

10:00h - 10:45h: Cerimònia Inaugural i Acte de Benvinguda a la Sala d'Actes.

11:00h - 13:30h: Actuacions alternades de gimnàstica i exhibicions coreogràfiques (CCU + Gimnastrada).

13:30h - 14:00h: Entrega de medalles (CCU), diplomes (Gimnastrada) i cloenda.

14:00h - 15:00h: Dinar de germanor.

NORMATIVA I SISTEMA DE COMPETICIÓ

La competició es desenvoluparà en una sessió alternada amb els muntatges de Gimnastrada en un tapís de 13x13 de gimnàstica rítmica i gimnàstica artística.

El campionat es desenvoluparà sota les puntuacions dels jutges/ses. El Comitè Organitzador garanteix un mínim de jutges/jutgeses titulats/titulades per al correcte desenvolupament de la competició.

NORMATIVA GENERAL

- Cada universitat podrà presentar un màxim de 10 gimnastes individuals i 5 grups de 2/3 o 4 gimnastes.
- Cada gimnasta o grup presentarà una coreografia/exercici.
- Durada de l'exercici individual: **1'15" a 1'30"**.
- Durada de l'exercici de grup: 1'30" a 1'45".
- **Música:** es permet tot tipus de cançons que no tinguin una lletra ofensiva.
- Tapís de gimnàstica rítmica.
- No s'autoritza l'ús d'aparells.
- La competició individual serà femenina i masculina (per separat) i la de grups serà mixta.
- La vestimenta ha de ser adequada a la pràctica de la modalitat i no s'autoritzen accessoris ni disfresses.

GIMNÀSTICA

6 DE MAIG DE 2026



EXERCICIS I COREOGRAFIES

- Cada coreografia individual o de grup serà de temàtica o estil lliure incorporant elements obligatoris que poden extreure dels codis de puntuació internacionals de gimnàstica rítmica i/o artística.
- Els elements que s'hauran d'incloure com a mínim a l'exercici de competició seran:
 - Un equilibri
 - Un gir
 - Un salt
 - Una onada corporal
 - Dues sèries acrobàtiques o dues acrobàcies aïllades
 - Passos de dansa d'acord amb la música (dues sèries com a mínim de 8" de durada cada una d'elles)

Els exercicis hauran de demostrar força, flexibilitat, coordinació, destresa i elegància. Com més dificultat tinguin els elements inclosos dins de la coreografia, més nota es tindrà de valor tècnic.

Per tal de tenir més nota en el valor artístic caldrà posar èmfasi en l'expressió corporal, seguir el ritme de la música, fer passos i moviments adequats a l'estil o temàtica de la cançó, realitzar moviments originals, que hi hagi continuïtat entre els diferents elements de l'exercici, crear contrastos d'intensitat en els moviments i construir una història enllaçada amb la temàtica de la música (aconsellem revisar l'apartat de valor artístic del codi de puntuació de GR).

INDUMENTÀRIA

- Els/les gimnastes podran optar per portar un maillot, un mono o una samarreta/top i malles ajustades i llargues fins als turmells, que concordi amb la música i la coreografia triada.
- Es pot anar descalç o portar punteres.
- S'haurà de portar el cabell recollit en una cua, trena o monyo.
- El maquillatge (en cas d'existir) ha de ser discret

GIMNÀSTICA

6 DE MAIG DE 2026



PUNTUACIÓ

- Hi haurà un mínim de tres jutges/ses experts/es en gimnàstica, preferiblement de diferents modalitats gimnàstiques.
- Es valorarà l'execució, el valor tècnic (dificultat) i el valor artístic. Cada jutge donarà una nota global de l'1 al 10 en cada ítem, es farà la mitja amb les notes dels/les tres jutges/ses i es sumaran les 3 notes.

Exemple puntuació d'una actuació:

	JUTGE 1	JUTGE 2	JUTGE 3
EXECUCIÓ	7	8	7
VALOR TÈCNIC	6	5	5,3
VALOR ARTÍSTIC	9	10	9,3

NOTA FINAL: 21,6

VALORACIÓ DE L'EXECUCIÓ

A la nota d'execució es tindrà en compte de manera general, la netedat en els moviments, postura corporal, la tècnica gimnàstica, l'elegància, la fluïdesa...etc. Es valorarà positivament que els moviments es realitzin amb facilitat i no hi hagi grans imprecisions. Quanta més precisió, fluïdesa i netedat en els moviments, més nota en aquest ítem.

VALOR TÈCNIC

A la nota de valor tècnic es tindrà en compte de manera general el nivell de dificultat en els elements que es realitzen (equilibris, girs, salts, acrobàcies i flexibilitat). Quanta més dificultat, més nota en aquest ítem. En els exercicis de grup es prendrà en consideració el valor de les col·laboracions.

VALOR ARTÍSTIC

A la nota de valor artístic es tindrà en compte de manera general la composició de la coreografia i l'expressió corporal dels/les gimnastes. La nota de valor artístic serà més alta quan hi hagi més varietat, originalitat i relació música i moviment en la coreografia, així com expressió i ritme adequat a la música i que tots els moviments estiguin enllaçats. La posada en escena (vestuari, maquillatge, pentinat...) també podrà ajudar a pujar aquesta nota.

GIMNÀSTICA

6 DE MAIG DE 2026



CLASSIFICACIÓ I PREMIS

El Campionat de Catalunya Universitari de Gimnàstica 2025 donarà les següents classificacions i premis:

- **Individual:** Classificació individual.
- **Grups:** Classificació per grups independentment del nombre de components.
- **Universitats:** S'establirà una classificació per universitats, obtinguda a partir dels punts obtinguts en la classificació individual i de grups, sumant les dues millors notes de cada modalitat.

ASSEGURANÇA I ATENCIÓ MÈDICA

Cobrirà qualsevol eventualitat l'assegurança que els estudiants tenen contreta a la universitat (Assegurança Escolar).

Els participants majors de 28 anys, al no estar coberts per l'assegurança escolar, tenen l'obligació de contractar una assegurança a nivell personal. Cada universitat es farà responsable de tenir cura que els participants que la representin tinguin-la corresponent assegurança.

Accés a les instal·lacions: L'accés a l'àrea de competició estarà restringit a les persones implicades en la competició: participants, delegats/des, jutges, autoritats i personal de l'organització. L'accés a les graderies estaran oberts per a públic general.

Els dies previs a la data de la competició s'enviarà, a totes les universitats el protocol específic d'aquesta i de la pròpia instal·lació amb la distribució dels espais per a les diferents universitats, el flux de circulacions i altres mesures complementàries.

Totes les persones seguiran en tot moment les indicacions normatives de la universitat, la federació catalana de gimnàstica i/o les de l'ECU, les senyalitzacions així com les que els puguin fer verbalment el personal del club i/o de l'organització. Qualsevol alteració de l'ordre o incompliment de les indicacions pot implicar l'expulsió de la instal·lació i/o del campionat. Es posarà en disposició dels participants vestidors masculins i femenins. Es vetllarà en tot moment pel respecte entre competidors/es, entrenadors/es, professors/es i jutges/ses.

GIMNÀSTICA

6 DE MAIG DE 2026



ASSEGURANÇA I ATENCIÓ MÈDICA

Aquesta competició de Gimnàstica Universitària es busca un clima de competició agradable on gimnastes universitaris/es puguin seguir practicant Gimnàstica i conèixer gimnastes d'altres universitats.

Aquestes normes generals busquen equilibrar els elements específics de les diferents modalitats gimnàstiques (rítmica i artística) mentre estableixen un marc comú per a la competició universitària. Amb la idea de poder realitzar competicions específiques de cada modalitat gimnàstica en propers cursos.