FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE

FONDÉE EN 1881

2017 – 2020 CODIGO DE PUNTUACIÓN

Gimnasia Rítmica

Aprobado por el Comité Ejecutivo de la FIG

Actualizado después del Curso Intercontinental de Jueces en Enero de 2017

Actualizado después de las competiciones de 2017

Versión actualizada válida desde el 1 de Febrero de 2018

La versión inglesa es el texto oficial

CONTENIDOS

GENERALIDADES

1. Competiciones y programas 3
2. Jurados 5
3. Practicable (individual y ejercicio de conjunto) 8
4. Aparatos (individual y ejercicios de conjunto) 8
5. Vestuario de las gimnastas (individual y conjuntos) 10
6. Disciplina 11
7. Penalizaciones juez coordinadora para ejercicios individuales y de conjunto 12

EJERCICIOS INDIVIDUALES DIFICULTAD (D)

1. Visión global dificultad 13
2. Dificultad corporal (BD) 13
3. Grupos técnicos de aparato fundamentales y no-fundamentales 15
4. Combinaciones de pasos de danza (S) 24
5. Elementos dinámicos con rotación (R) 25
6. Dificultad de aparato (AD) y elementos de aparato nuevos originales 28
7. Nota de dificultad (D) 31
8. Saltos 32
9. Equilibrios 38
10. Rotaciones 46

EJERCICIOS INDIVIUALES EJECUCIÓN (E)

1. Ejecución (E) 52
2. Nota de Ejecución 52
3. Panel-E 52
4. Componentes artísticos 53
5. Faltas artísticas y penalizaciones 55
6. Faltas técnicas y penalizaciones 57

EJERCICIOS DE CONJUNTO – GENERALIDADES

1. Número de gimnastas 60
2. Entrada 60

DIFICULTAD EJERCICIOS DE CONJUNTO (D)

1. Visión global dificultad (D) 60
2. Dificultad con y sin intercambio: BD y ED 61
3. Grupos técnicos de aparato fundamentales y no-fundamentales 64
4. Combinaciones de pasos de danza (S) 64
5. Elementos dinámicos con rotación (R) 65
6. Colaboraciones 66
7. Nota de dificultad (D) 68

EJECUCIÓN EJERCICIOS DE CONJUNTO (E)

1. Nota de Ejecución (E) 69
2. La Evaluación por el Jurado de Ejecución 69
3. Panel-E 69
4. Componente Artístico 70
5. Faltas artísticas 72
6. Faltas técnicas 74

ANEXO

1. Programa de los aparatos: sénior, júnior 77
2. Programa técnico para ejercicios individuales júnior 78
3. Programa técnico para el conjunto júnior 79

GENERALIDADES

Normas Aplicables a Ejercicios Individuales y de Conjunto

1. COMPETICIONES Y PROGRAMAS

1.1. CAMPEONATOS OFICIALES DE GIMNASIA RÍTMICA Y PROGRAMAS DE COMPETICIONES

Hay dos tipos de competiciones en el programa de Gimnasia Rítmica**:** las Competiciones Individuales y las Competiciones en Ejercicios de Conjunto

Competiciones Individuales**:**

- Competición de Calificación con ranking de Equipos
- Competición Prueba Múltiple **-** 4 Aparatos
- Finales por Aparato - 4 Aparatos
-

Competiciones Ejercicios de Conjunto**:**

- Competición General y Clasificación - 2 Ejercicios (5 / 3+2)
- Finales (5 / 3+2)

El Programa de Aparatos FIG para el año corriente determina el aparato requerido para cada ejercicio (Ver Anexo).

Para más detalles sobre las competiciones oficiales FIG referirse al Reglamento Técnico (Sec.1 y Sec.3).

1.2. PROGRAMA PARA GIMNASTAS INDIVIDUALES

1.2.1. El programa para las gimnastas individuales Senior y Junior habitualmente consiste en 4 ejercicios: (Ver Programa de Aparatos FIG para Senior y Junior en el Anexo)

Cuerda (excepto Senior Individuales)
Aro
Pelota
Mazas
Cinta

1.2.2. La duración de cada ejercicio es de 1’15” a 1’30”.

1.3. PROGRAMA PARA CONJUNTOS

1.3.1. El Programa General para Conjuntos Senior se compone de 2 ejercicios (ver Programa de Aparatos FIG para Conjuntos Senior en el Anexo)**:**

Ejercicio con un tipo de aparato (5)
Ejercicio con dos tipos de aparatos (3+2)

1.3.2. El Programa para Conjuntos Junior habitualmente se compone de 2 ejercicios, cada uno con un solo tipo de aparato (ver Programa de Aparatos FIG para Conjuntos Junior en el Anexo).

1.3.3. La duración de cada ejercicio para Senior y Junior es de 2’15” a 2’30”.

1.4. CRONOMETRAJE

El cronómetro comenzará tan pronto como la gimnasta o la primera gimnasta del conjunto comience el movimiento (una corta introducción musical de no más de 4 segundos de duración sin movimiento está permitida) y se parará tan pronto como la gimnasta o la última gimnasta del conjunto esté totalmente parada.

- **Penalización**- Juez Cronómetro**:** 0.05 puntos por cada segundo de más o de menos.
- **Penalización**- Juez Artístico**:** 0.30 puntos por introducción musical sin movimiento más larga de 4 segundos.

1.5. MÚSICA

1.5.1. Una señal sonora pueda sonar antes de la música.

1.5.2. Todos los ejercicios tienen que realizarse en su totalidad con acompañamiento musical Se toleran paradas cortas y voluntarias motivadas por la composición.

1.5.3. La música debe estar unificada y completa (se permite la modificación de un arreglo musical ya existente). No se permite una yuxtaposición discontinua de varios fragmentos musicales.

1.5.4. La música no típica del carácter propio de la Gimnasia Rítmica está totalmente prohibida (ej.: sirenas, motores, etc.)

- **Penalización**- Juez Coordinador/a**:** 0.50 puntos por música no conforme a las reglas.

1.5.5. La música puede ser interpretada por uno o varios instrumentos, **incluyendo la voz usada como instrumento**. Todos los instrumentos están autorizados con la condición de que expresen una música con las características necesarias para el acompañamiento de un ejercicio de GR: clara y bien definida en su estructura.

1.5.6. El acompañamiento musical de voz con palabras puede utilizarse en un ejercicio de Conjunto y en dos ejercicios Individuales **respetando la ética.**
Cada Federación Nacional debe declarar qué ejercicio(s) utiliza acompañamiento musical de voz con palabras en el **Formulario de la Música** enviado en todas las inscripciones realizadas a través del sistema online da la FIG**.** El Delegado Técnico(s) supervisará los Formularios de la Música.

- **Penalización**- Juez Coordinador/a (**D1**): 1.00 punto por cada ejercicio por encima del límite.

1.5.7. Una gimnasta/Conjunto puede repetir un ejercicio únicamente en el caso de una falta por causa de "fuerza mayor" del país organizador y aprobado por el Jurado Superior (ejemplo: fallo eléctrico, error en el sistema de sonido, etc.)

1.5.7.1. En el caso de que suene una música incorrecta, es responsabilidad de la gimnasta/conjunto detener el ejercicio tan pronto perciban que la música es incorrecta; la(s) gimnasta(s) tendrán que abandonar el practicable y volver a entrar y reiniciar el ejercicio con su propia música una vez autorizadas a entrar en el practicable.

1.5.7.2. Una reclamación después de haber finalizado el ejercicio no se aceptará.

1.5.8. Cada pieza musical tiene que estar grabada en un CD individual de alta calidad o descargada en internet de acuerdo con las Directrices y el Plan de Trabajo de los campeonatos oficiales y competiciones FIG. Si el COL (Comité Organizador Local) exige la música online, las naciones participantes mantienen el derecho de utilizar un CD para la competición.

La siguiente información tiene que estar escrita en cada CD:

- Nombre de la gimnasta
- País (las 3 letras mayúsculas utilizadas por la FIG para designar el país de la gimnasta)
- Símbolo del aparato
- Nombre(s) del compositor(es) y de la música
- Duración de la música

2. JURADOS

2.1. COMPOSICIÓN del JURADO – Campeonatos Oficiales y otras Competiciones

2.1.1. Jurado Superior
(Referirse al Reglamento Técnico Sec.1 y Sec.3)

2.1.2. Paneles de Jueces para Individual y Conjunto
Para las Competiciones Oficiales FIG, Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos, cada Jurado (Individual y Conjuntos) consistirá en 2 grupos de jueces: Panel-**D** ***(Dificultad)*** *y* Panel-**E** ***(Ejecución)****.*

Las Jueces de Dificultad y de Ejecución se sortean y nominan por el Comité Técnico de la FIG de acuerdo con el Reglamento Técnico de la FIG en vigor y con el Reglamento de Jueces.

Las Jueces de Referencia para los Campeonatos Oficiales de la FIG: Ejecución (Faltas Técnicas): 2 jueces se sentarán separadas y evaluarán independientemente las faltas técnicas e introducirán las penalizaciones por separado.

2.1.2.1. **Composición de los Paneles**

Panel Jueces Dificultad (D) para Individual y Conjunto: 4 jueces, divididas en 2 subgrupos

- El primer subgrupo (**D**) - 2 jueces (**D1 y D2**)
- El segundo subgrupo(**D**) - 2 jueces (**D3 y D4**)

Panel Jueces Ejecución (E) para Individual y Conjunto: 6 jueces, divididas en 2 subgrupos

- El primer subgrupo (**E**) -2 jueces (**E1, E2**): Evalúan las faltas Artísticas
- El segundo subgrupo (**E**) - 4 jueces (**E3, E4, E5, E6**): Evalúan las faltas Técnicas

Es posible realizar modificaciones en los Paneles de Jueces en otras competiciones internacionales y en competiciones nacionales y locales (4 Jueces Dificultad y 4 Jueces Ejecución).

2.1.2.2**. Funciones Panel-D**

a) **El primer subgrupo del Panel de Jueces D (D1 y D2)** registra el contenido del ejercicio con una anotación de símbolos.

- **Para Individual:** evalúa el número y el valor técnico de las Dificultades Corporales (**BD**), el número y el valor de las Combinaciones de Pasos de Danza (**S**).
- **Para Conjunto:** evalúa el número y el valor técnico de las Dificultades Corporales (**BD**), Intercambios **(ED**), y el número y valor de las Combinaciones de Pasos de Danza (**S**).

D1 y D2 jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente y después de forma conjunta determinan la nota parcial D–contenido (Una Única nota común). Las jueces D1 y D2 introducen en el ordenador la nota parcial D.

b) **El segundo subgrupo del Panel de Jueces D (D3 y D4)**: registra el contenido del ejercicio con una anotación de símbolos**.**

- **Para Individual:** evalúa el número y el valor técnico de los elementos Dinámicos con Rotación (**R**) y el número y el valor técnico de las Dificultades de Aparato (**AD**)
- **Para Conjunto**: evalúa el número y el valor técnico de los elementos Dinámicos con Rotación (**R**) y el número y el valor técnico de las Colaboraciones (**C**).

D3 y D4 jueces evalúan todo el ejercicio de forma independiente y después de forma conjunta determinan la nota parcial D–contenido (Una Única nota común). Las jueces D3 y D4 introducen en el ordenador la nota parcial D.

Se permite una breve discusión en cada subgrupo si es necesario; en caso de desacuerdo entre las jueces tienen que solicitar el consejo del (la) Delegado/a Técnico(a)/Supervisor(a).

c) **La Nota Final D se obtiene por la suma de las dos notas D-parciales**

d) **La juez D1 del Panel de Jurado D es la Juez Coordinadora**. Esta juez aplicará las penalizaciones por salida del practicable, cronometraje de los ejercicios, y todas las demás penalizaciones indicadas en la tabla de penalizaciones de la Juez Coordinadora.

El Jurado Superior tiene que confirmar las penalizaciones que aplica la Juez Coordinadora.

Funciones del Panel de Jueces D después de la Competición (para Individual y Conjunto):

- Si es necesario, entregar los registros con los símbolos del juicio de los ejercicios al Jurado Superior del Aparato al finalizar la competición.
- A petición del Presidente(a) del Jurado Superior, proporcionar un listado completo de ambigüedades y decisiones cuestionables con el número, nombre de la gimnasta, FN y aparato.

2.1.2.3**. Funciones del Panel-E (para Individual y Conjunto):** Las jueces del Panel **E**-tienen que evaluar las faltas y aplicar correctamente las correspondientes penalizaciones.

a) **El primer subgrupo (E) - 2 jueces (E1, E2)** evalúan las faltas Artísticas por sustracción (Media de las dos notas, una única nota común). Se permite la discusión en el subgrupo si es necesaria; en caso de desacuerdo entre E1 and E2 tienen que solicitar el consejo del (la) Delegado/a Técnico(a)/Supervisor(a).
b) **El Segundo subgrupo (E) - 4 jueces (E3, E4, E5, E6)** evalúa las faltas Técnicas por sustracción, y calcula la penalización total de forma independiente y sin consultar a otras jueces (Media de las 2 notas centrales).
c) Las penalizaciones Artísticas y Técnicas se introducen por separado para el cálculo de la nota final de Ejecución. Las penalizaciones a la nota **-E** se obtendrán por la suma de las penalizaciones parciales de la nota**-E**.
d) **La Nota Final E:** Suma de las penalizaciones Artísticas y Técnicas que se restan a 10.00 puntos.

2.1.3. **Funciones de las jueces de Cronometraje, de Línea y Secretarios/as (para Individual and Conjunto)**

Las jueces de cronometraje y de línea se sortean entre las jueces Brevet. Su función debe registrarse en el libro de jueces para servir como**:**

Jueces Cronometraje (**1 o 2**) son requeridas para**:**

- Controlar el tiempo de duración del ejercicio (ver 1.2, 1.3).
- Firmar y entregar un registro correcto de cualquier violación o penalización al/a Juez Coordinador/a (**D1**).
- Controlar las violaciones del tiempo y registrar la cantidad exacta en segundos de más o de menos del ejercicio si no hay entrada/registro de ordenador.

Jueces de Línea (**2**) to**:**

- Controlar el rebasamiento del límite el practicable por el aparato, o por uno dos pies o cualquier parte del cuerpo de la gimnasta, o por cualquier aparato que sale del practicable (ver 3 and 4).
- Levantar un banderín por el aparato o el cuerpo que traspasa el límite del practicable.
- Levantar un banderín si la gimnasta Individual o la gimnasta de Conjunto cambia de practicable o abandona el practicable durante el ejercicio.
- Firmar y remitir el registro escrito correcto al Juez Coordinador/a (**D1**).

Las jueces de línea deben sentarse en esquinas opuestas y responsabilizarse de las dos líneas y de la esquina del practicable correspondiente a su lado derecho.

Funciones de los/as Secretarios/as

Los/as Secretarios/as deben poseer conocimiento del Código de Puntuación y de ordenadores; habitualmente los designa el Comité Organizador. Bajo la supervisión del/la Presidente/a del Jurado Superior, son responsables de la exactitud de todas las entradas en el ordenador, de la adherencia al orden correcto de los equipos y las gimnastas, de operar las luces verde y roja, y de mostrar correctamente la Nota final en el marcador.

2.1.4. Para otros detalles referidos a los jurados, su estructura o funciones, ver Reglamento Técnico, Sección 1, Reg. 7 y Reglamento de Jueces.

2.2. CÁLCULO DE LA NOTA FINAL

Las reglas que gobiernan el cálculo de la nota final son idénticas para todas las sesiones de competiciones *(*Competición Individual de Calificación con ranking de Equipos*, Competición Individual Prueba Múltiple, Finales por Aparatos, Competición General de Conjuntos, Finales de Conjuntos)*

La nota final del ejercicio se obtendrá por la suma de la nota D y de la nota E.

Cálculo de la nota final para gimnastas Junior (Individual y Conjunto): ver Anexo.

2.3. RECLAMACIONES a la NOTA (ver Reglamento Técnico, Sec. 1)

2.4. TORNEOS INTERNACIONALES

2.4.1. Cada panel de jueces estará asistido por un/a Juez Coordinador/a (ver 2.1.2.2).

2.4.2. Un torneo con el 50% o más de las jueces representando al país organizador no tendrá validez para la evaluación de las jueces.

2.4.3. Composición del jurado: 4 Jueces de Dificultad y un mínimo de 4 Jueces de Ejecución.

2.5. INSTRUCCIÓN DE JUECES

- Antes de cada Campeonato oficial de la FIG, el Comité Técnico organizará una reunión para informar a los/as Jueces participantes sobre la organización del jurado.
- Antes de todas las otras competiciones o torneos, el Comité Organizador organizará una reunión similar.
- Todas los/as jueces tienen que asistir a la reunión de jueces, estar presentes durante toda la duración de la competición, y en la ceremonia de entrega de trofeos al finalizar cada competición.

Para más detalles relacionados con los/as Jueces y el juicio de las competiciones referirse al Reglamento Técnico (Sec.1, Reg.7, Sec.3, Reglamento General de Jueces y Reglamento Específico de Jueces).

3. PRACTICABLE (Individual y ejercicios de Conjunto)

3.1. Es obligatorio un practicable de dimensiones 13 x 13 m (exterior de la línea). La superficie de trabajo ha de corresponder con los estándares FIG (ver Reglas Técnicas Sec. 1)

3.2. Cualquier parte corporal o aparato que toque fuera de los límites del practicable o todo aparato que salga del practicable y vuelva por sí mismo será penalizado.

- **Penalización** - Juez de Línea: 0.30 puntos cada vez por la gimnasta individual, o por cada gimnasta del conjunto en falta, o cada vez por el aparato (dos mazas unidas, que rebasan el límite del practicable a la vez, se penaliza una vez como un único aparato).
- **No hay Penalización:**
  - Si el aparato sale del practicable después del final del ejercicio y del final de la música.
  - Si hay pérdida del aparato en el último movimiento.
  - Si el aparato sobrepasa el límite del practicable sin tocar el suelo.
  - Si el aparato y/o la gimnasta tocan la línea.
  - Si el aparato roto o inutilizable se retira del practicable.

3.3. Cada ejercicio tendrá que ejecutarse por completo sobre el practicable oficial:

- Si la gimnasta termina el ejercicio fuera del practicable, la penalización se aplicará de acuerdo con el apartado 3.2.
- Cualquier Dificultad que se inicie fuera del practicable no se evaluará (durante o al final del ejercicio).
- Si la Dificultad se inicia dentro del practicable y se termina fuera del practicable, la dificultad se evaluará.

4. APARATOS (Individual y ejercicios de Conjunto)

4.1. NORMAS – CONTROL

4.1.1. Cada aparato utilizado por una gimnasta individual o por cada gimnasta de un conjunto tiene que tener el logotipo del fabricante y el logotipo *'**Fig approved**'* en los lugares especificados para cada aparato (cuerda, aro, pelota, mazas, cinta).

4.1.2. Las Normas y características de cada aparato están especificadas en las *Normas de Aparatos FIG.*

4.1.3. Los aparatos usados por un conjunto deben ser todos idénticos (peso, dimensión y forma); únicamente su color puede ser diferente.

4.1.4. Cuando lo solicite el Jurado Superior, cada aparato puede ser comprobado antes de la entrada de la gimnasta a la sala de competición o al final de un ejercicio.

4.1.5. Por cualquier uso de aparato no reglamentario

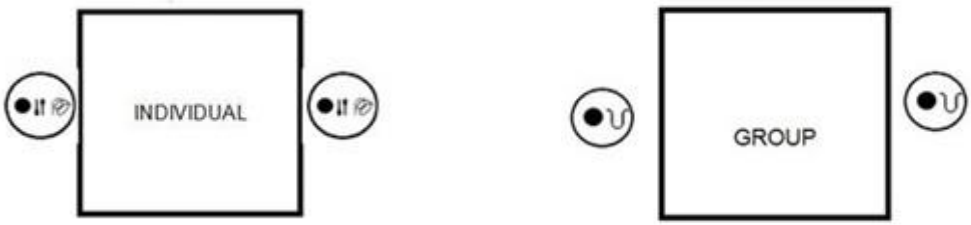
- **Penalización**- Juez Coordinador/a: 0.50 puntos

4.2. DISTRIBUCIÓN DE APARATOS ALREDEDOR DEL PRACTICABLE- APARATOS DE REEMPLAZO

4.2.1. El uso de aparatos de reemplazo alrededor del practicable está autorizado (de acuerdo con el programa de aparatos para Individual y Conjunto de cada año).

4.2.2. El Comité Organizador debe colocar un juego de aparatos idénticos (el juego completo de aparatos usado por las gimnastas individuales o conjuntos en la competición) a lo largo de dos de las cuatro líneas del practicable (sin incluir los puntos de entrada y salida) para su uso por cualquier gimnasta. Para el reemplazo del aparato Cuerda, la longitud de la cuerda debe ser como mínimo 2m.

Ejemplo:



4.2.3. La gimnasta puede solamente usar un aparato de reemplazo que haya sido colocado antes del comienzo del ejercicio.

- **Penalización -** Juez Coordinador/a: 0.50 puntos por utilizar cualquier aparato que no se hubiese colocado con anterioridad**.**

4.2.4. Una gimnasta podrá utilizar el número máximo de aparatos de reemplazo colocados alrededor del practicable con todas las penalizaciones que apliquen (ejemplo: dos aros son dispuestos por el Comité Organizador según el dibujo de arriba: la gimnasta podrá usar los dos si los necesita en un mismo ejercicio).

4.2.5. Aparato inutilizable (por ejemplo: nudos en la cinta)

4.2.5.1. Antes de iniciar el ejercicio, si la gimnasta considera que su aparato es inutilizable (ejemplo**:** nudos en la cinta), puede utilizar el aparato de reemplazo.

- **Penalización** del Juez Coordinador/a**:** 0.50 puntos por excesiva demora en la presentación del ejercicio que retrasa la competición.

4.2.5.2. Si durante el ejercicio el aparato se hace inutilizable se permite el uso del aparato de reemplazo.

4.2.6. Si el aparato cae y **sale** del practicable se permite el uso del aparato de reemplazo, aplicando las correspondientes penalizaciones(ver #3.2)

4.2.7. Si el aparato cae y sale el practicable y es devuelto a la gimnasta por su entrenador/a u otro miembro de la delegación:

- **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos por recuperación no autorizada.

4.2.8. Si el aparato cae, pero **no sale** del practicable, no está autorizado el uso del aparato de reemplazo:

- **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos por el uso no autorizado del aparato de reemplazo.

4.3. APARATO ROTO O ENGANCHADO EN LAS VIGAS DEL TECHO

4.3.1. Si el aparato se rompe durante un ejercicio o se engancha en las vigas del techo, la gimnasta, o conjunto, no está autorizada a reiniciar su ejercicio.

4.3.2. La gimnasta, o el conjunto, no será penalizada por el aparato roto o por el aparato enganchado en las vigas del techo sino que únicamente será penalizada por las consecuencias de las diferentes faltas técnicas.

4.3.3. En tal caso, la gimnasta, o el conjunto, puede:

- Parar el ejercicio.
- Retirar el aparato roto fuera del practicable (sin penalización) y continuar el ejercicio con un aparato de reemplazo.

4.3.4. **Ninguna gimnasta o conjunto está autorizado a continuar un ejercicio con un aparato roto.**

- Si la gimnasta, o el conjunto, para el ejercicio, el ejercicio no es evaluado.
- Si la gimnasta, o el conjunto, continúa un ejercicio con un aparato roto, el ejercicio no será evaluado.

4.3.5. Si el aparato se rompe al final del ejercicio (último movimiento) y la gimnasta, o el conjunto, finaliza el ejercicio con el aparato roto o sin el aparato, la penalización es la misma que por “pérdida del aparato (sin contacto) al final del ejercicio”:

- **Penalización** – Juez de Ejecución (**E**): 1.00 punto.

5. ATUENDO DE LAS GIMNASTAS (INDIVIDUAL Y CONJUNTO)

5.1. REQUISITOS para los MAILLOTS DE GIMNASIA

- Un maillot de gimnasia correcto debe ser de material no transparente; por tanto, los maillots que tienen alguna parte de encaje tendrán que estar forrados (desde el tronco hasta el pecho).
- El escote delantero y de la espalda del maillot no debe llegar más abajo de la mitad del esternón y de la línea inferior de los omóplatos.
- Los maillots pueden ser con o sin mangas, pero los maillots de danza con tirantes finos no están permitidos.

- El corte del maillot por encima de las piernas no debe sobrepasar el pliegue de la ingle (máximo). La ropa interior utilizada por debajo del maillot no debe ser visible más allá de las costuras del propio maillot.
- El maillot debe estar ceñido al cuerpo para permitir a las Jueces evaluar la correcta posición de cada parte del cuerpo; sin embargo, los apliques o detalles decorativos están permitidos en tanto que no pongan en riesgo la seguridad de la gimnasta.
- Los maillots de las gimnastas de un conjunto deben ser idénticos (del mismo material, estilo, diseño y color). Sin embargo, si el maillot está hecho de un material estampado, algunas pequeñas diferencias debidas al corte puede ser toleradas.

5.1.1. Está permitido llevar:

- Unas mallas largas, sobre o debajo del maillot.
- Un maillot largo de una pieza (mono) a condición que se ciña al cuerpo.
- El largo y color(es) del tejido que cubre las piernas debe ser idéntico en ambas piernas (el efecto "arlequín" está prohibido), solamente el estilo (corte o decoración) puede ser diferente.
- Una falda que no caiga más abajo del área pélvica sobre el maillot, mallas o mono.
- El estilo de la falda (corte o decoraciones) es libre, pero está prohibido el corte tipo "tutu" del ballet.
- Las gimnastas pueden realizar sus ejercicios con los pies descalzos o con zapatillas de gimnasia (punteras).
- El peinado debe ser sobrio y elegante y el maquillaje claro y ligero.

5.1.2. No se permite llevar joyas o piercings que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta.

5.1.3. Todos los maillots serán revisados antes de la entrada de la gimnasta al recinto de competición. Si la indumentaria de una gimnasta individual o de una gimnasta de conjunto no es conforme a las normas, una penalización será aplicada por el Juez Coordinador/a:

- **Penalización** -Juez Coordinador/a 0.30 puntos para la gimnasta individual y una vez por conjunto que cometa la falta.

5.1.4. Los emblemas que incumplan las normas serán presentados al/a la Juez Coordinador/a para ser penalizados.

- **Penalización** - Juez Coordinador/a 0.30 puntos en caso de emblema o publicidad no conforme con las normas oficiales.

5.1.5. Los vendajes o elementos de sujeción no pueden ser de cualquier color, sino que deben ser del color de la piel.

- **Penalización -** Juez Coordinador/a: 0.30 puntos si se incumple esta regla.

6. DISCIPLINA

6.1. DISCIPLINA DE LAS GIMNASTAS

6.1.1 Las gimnastas individuales o del conjunto deben estar presentes en el área de competición solamente tras haber sido llamadas por micrófono o por el/la Juez Coordinador/a o cuando la luz verde sea visible:

- **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos por presentación temprana (antes de ser llamada) o tardía (30 segundos después de haber sido llamada) de la gimnasta o el conjunto.

6.1.2. Está prohibido calentar en la sala de competición:

- **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos si no se cumple esta regla.

6.1.3. Para la elección incorrecta del aparato de acuerdo al orden de salida, el ejercicio será evaluado al final de la rotación. La gimnasta será penalizada.

- **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos.

6.1.4. Durante la realización de un ejercicio de conjunto las gimnastas no podrán comunicarse verbalmente entre ellas.

- **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos si no se cumple esta regla.

6.1.5. Las gimnastas individuales y los conjuntos deben acceder al practicable con paso rápido sin acompañamiento musical y adoptar la posición de inicio inmediatamente.

- **Penalización-** Juez Coordinador/a: 0.50 puntos si no se cumple esta regla.

6.2. DISCIPLINA DE LOS/LAS ENTRENADORES/AS

6.2.1. Durante la realización de un ejercicio el/la entrenador/a de la gimnasta o conjunto (o cualquier otro miembro de la delegación) no podrá, de ninguna manera, comunicarse con su gimnasta o gimnastas (individuales o de conjunto), con el músico o con las jueces.

- **Penalización** Juez Coordinador/a: 0.50 puntos.

7. PENALIZACIONES DEL JUEZ CRONÓMETRO, JUEZ DE LÍNEA Y JUEZ COORDINADOR/A PARA EJERCICIOS INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO

El total de estas penalizaciones se restará a la nota Final

1	Por cada segundo adicional o en falta del tiempo del ejercicio	**0.05**
2	Por introducción musical sin movimiento más larga de 4 segundos	**0.30**
3	Por música no conforme al reglamento	**0.50**
4	Por cada música adicional con palabras	**1.00**
5	Por cada rebasamiento del practicable por el aparato o por uno o dos pies o por cualquier parte corporal que toca el suelo fuera del área especificada o cualquier aparato que sale del practicable y regresa por sí mismo	**0.30**
6	Por cualquier uso de aparato no conforme a las reglas (Ejercicios individuales y Conjuntos)	**0.50**
7	Por el uso de cualquier aparato no ubicado previamente	**0.50**
8	Por demoras excesivas en la preparación de la rutina que retrasan la competición	**0.50**
9	Por recuperación no autorizada del aparato	**0.50**
10	Por uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original se encuentra dentro del practicable)	**0.50**
11	Atuendo de la gimnasta Individual y del Conjunto no conforme a las reglas (una vez por ejercicio)	**0.30**
12	Por escudo o publicidad no conforme con las normas oficiales	**0.30**
13	Por vendajes o soportes no conformes a las reglas	**0.30**
14	Por presentación temprana o tardía de la(s) gimnastas(s)	**0.50**
15	Por gimnasta(s) calentando en la sala de competición	**0.50**

16	Por gimnastas del Conjunto que se comunican verbalmente durante el ejercicio	**0.50**
17	Por entrada del conjunto al practicable no conforme a las reglas	**0.50**
18	Por entrenadora que se comunica con la gimnasta(s), músico o jueces durante el ejercicio	**0.50**
19	Por elección de aparato erróneo de acuerdo con el orden de actuación; penalización que se deduce una vez a la nota final del ejercicio realizado en orden incorrecto	**0.50**
20	Por gimnasta de Conjunto que abandona durante el ejercicio	**0.30**
21	Por “uso de una nueva gimnasta” si la gimnasta abandona el conjunto por una razón válida	**0.50**

EJERCICIOS INDIVIDUALES
DIFICULTAD (D)

1. DIFICULTAD VISIÓN GLOBAL

1.1. Una gimnasta tiene que incluir en su ejercicio únicamente elementos que puede ejecutar con seguridad (sin peligro) y con un alto grado de competencia estética y técnica.

1.2. Un elemento que no reconoce el jurado-D no recibirá valor.

1.3. Los elementos muy mal ejecutados no serán reconocidos por el jurado-D y serán penalizados por el jurado-E.

1.4. Hay cuatro **componentes de Dificultad**: Dificultad Corporal (**BD**), Combinaciones de Pasos de Danza (**S**), Elementos Dinámicos con Rotación (**R**), y Dificultad de Aparato (**AD**).

1.5. El orden de ejecución de las Dificultades es libre**;** sin embargo, las dificultades deben estar organizadas de manera lógica y fluida con movimientos intermedios y elementos que creen una composición con una idea que es más que una serie o listado de dificultades.

1.6. Las jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su ejecución.

- D1, D2 jueces: evalúan el número y el valor de **BD**, número y valor de **S** y lo registran con una notación de símbolos.
- D3, D4 jueces: evalúan el número y valor de **R** y el número y valor de **AD** y lo registran en anotación de símbolos.
-

1.7. **Requisitos de Dificultad:**

Componentes de Dificultad conectados con elementos técnicos de aparatos	**Dificultades Corporales**	**Combinaciones de Pasos de Danza**	**Elementos Dinámicos con Rotación**	**Dificultades de Aparato**
Símbolo	**BD** Mínimo 3 **Cuentan las 9 de valor más alto**	**S** Mínimo 1	**R** Mínimo 1 Máximo 5	**AD** Mínimo 1
Grupos de Dificultad Corporal	Saltos-Mín.1 Equilibrios-Mín.1 Rotaciones-Mín.1			

2. DIFICULTAD CORPORAL (BD)

2.1. **Definición**

2.1.1. Los elementos **BD** son elementos de las Tablas de Dificultad del Código de Puntuación (, ,).

- En caso de discrepancia entre la descripción en el texto de la Dificultad Corporal y el dibujo en la Tabla de Dificultades Corporales, prevalece el texto.
- Es posible añadir a las tablas nuevas Dificultades Corporales aprobadas después de cada Campeonato del Mundo.

2.1.2. Grupos de Dificultades Corporales:

- Saltos
- Equilibrios
- Rotaciones

2.1.3. Se contabilizarán las 9 Dificultades del valor más elevado ejecutadas correctamente.

2.1.4. Cada **BD** cuenta una sola vez; si la **BD** se repite, la Dificultad no es válida (**no penaliza**).

2.1.5. Es posible realizar saltos o giros en serie.
Serie**:**

- una repetición idéntica de 2 o más saltos o giros
- **cada** salto o giro en la serie cuenta como 1 Dificultad de salto o giro
- **cada** salto o giro en la serie se evalúa por separado

2.1.6. Dificultades Corporales Nuevas

- Se invita a los(as) entrenadores(as) a remitir nuevas Dificultades Corporales que todavía no se han ejecutado y/o no aparecen en la Tabla de Dificultades Corporales.
- Las Nuevas dificultades corporales pueden enviarse por correo electrónico o postal al Comité Técnico (CT) de GR de la FIG en cualquier momento del año.
- La nueva **BD** tiene que presentarse no más tarde de 2 meses antes de una competición oficial FIG.
- La solicitud de evaluación del elemento debe acompañarse con la descripción escrita en Inglés y Francés, con los dibujos del elemento y un vídeo subido.
- La nueva **BD** tiene que ejecutarse durante el entrenamiento oficial de pódium antes de la competición para que el CT le asigne un valor provisional.
- Para reconocerla como una nueva **BD** en el Código de Puntuación, el elemento debe ejecutarse con éxito y sin falta durante una competición oficial FIG:
  - Campeonato del Mundo
  - Juegos Olímpicos
  - Juegos Olímpicos de la Juventud
- La decisión se comunicará por escrito a la Federación correspondiente tan pronto como sea posible y a las jueces durante la formación de jueces o durante la reunión previa al campeonato en cuestión.

2.2. **Requisitos: las BD son válidas si se ejecutan**

2.2.1. De acuerdo con las exigencias técnicas descritas en las Tablas de Dificultades.

2.2.2. Con un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental de Aparato específico para cada aparato y/o un elemento Técnico No-Fundamental de Aparato.

- **Nota**: Si un elemento Técnico de Aparato se ejecuta de forma idéntica durante **BD**, la Dificultad no es válida (**no penaliza**).
- **Nota**: Durante las Rotaciones “Fouettè” y las Rotaciones “Illusion”: se exige que cada dos rotaciones haya un elemento Técnico Fundamental de Aparato diferente, o elemento del grupo Técnico No-Fundamental de Aparato.
- **Nota**: Únicamente 1 elemento aparato por **BD.**

2.2.3. Sin una o más de las siguientes faltas técnicas graves:

- Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo de Dificultad Corporal.
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato
- Pérdida total de equilibrio con caída
- Falta técnica con el aparato (falta técnica de 0.30 o más)

Explicaciones	
*Una BD está en relación con un **lanzamiento o rodamiento por el suelo** del aparato:*	*Si el aparato se lanza o rueda por el suelo al inicio, durante o hacia el final de la Dificultad.*
*Una BD está en relación con la **recuperación** del aparato*	*Si el aparato se recupera al inicio, durante o hacia el final de la Dificultad.*
Nota referida a la Serie de saltos:	*Es posible ejecutar el lanzamiento del aparato durante el primer salto y recuperar el aparato durante el 3° Salto. El segundo Salto que se ejecuta bajo el vuelo del aparato (sin un elemento Técnico de aparato) se cuenta como una Dificultad.*

2.2.4. La repetición de la misma forma no es válida excepto en el caso de la serie (2.1.5)

Explicaciones	
Formas iguales	*Se considera que los elementos tienen la misma forma si están recogidos en la misma casilla de la Tabla de Dificultades del Código de Puntuación.*
Formas diferentes	*Se considera que los elementos son diferentes si están recogidos en diferentes casillas de la Tabla de Dificultades del Código de Puntuación, incluyendo elementos de la misma familia pero en casillas separadas.*
Nota	*Es posible ejecutar ondas corporales o elementos pre-acrobáticos conectados a Dificultades Corporales para enfatizar la expresión del cuerpo y la amplitud del movimiento; estos elementos ondas/pre-acrobacias no proporcionan valor adicional a la Dificultad Corporal.*

2.3. **Evaluación de la BD:**

2.3.1. Determinada por la forma corporal que se presenta

2.3.2. Si la **BD** se ejecuta con amplitud superior a la mencionada en la Tabla de Dificultades, el valor de **BD** no cambia.

Para que sean válidas todas las **BD** tienen que ejecutarse con una forma fijada y definida**;** esto significa que el tronco, las piernas y todos los segmentos corporales correspondientes están en la posición correcta que identifica como válida la forma de la **BD**. Ejemplos**:** 180° apertura piernas, posición de extensión de tronco atrás, círculo, corza cerrada, etc.

- Cuando la forma se reconoce con una pequeña desviación de 10° o menos de uno o más de los segmentos corporales, la **BD** es válida con una penalización de Ejecución Técnica de 0.10 por cada posición corporal incorrecta.
- Cuando la forma se reconoce con una desviación media de 11-20° de uno o más segmentos corporales, la **BD** es válida con una penalización de Ejecución Técnica de 0.30 por cada posición corporal incorrecta.
- Cuando la forma no es suficientemente reconocible con una desviación mayor de 20º de uno o más segmentos corporales, la **BD** no es válida con una penalización de Ejecución Técnica de 0.50 por cada posición corporal incorrecta.

Ver Directrices Técnicas**:** ANEXO

3. GRUPOS TÉCNICOS DE APARATO FUNDAMENTALES Y NO-FUNDAMENTALES

3.1. **Definición**

3.1.1. Cada aparato ( ) tiene 4 Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato. Cada Grupo está listado en su propia casilla en la Tabla 3.3

3.1.2. Cada Aparato ( ) tiene Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato. Cada Grupo está listado en su propia casilla en las Tablas 3.3 y 3.4

3.1.3. Los Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato pueden ejecutarse durante Dificultades Corporales, Combinaciones de Pasos de Danza, Criterios de Elementos Dinámicos de Rotación, Dificultades de Aparato o elementos de enlace.

3.2. Requisitos

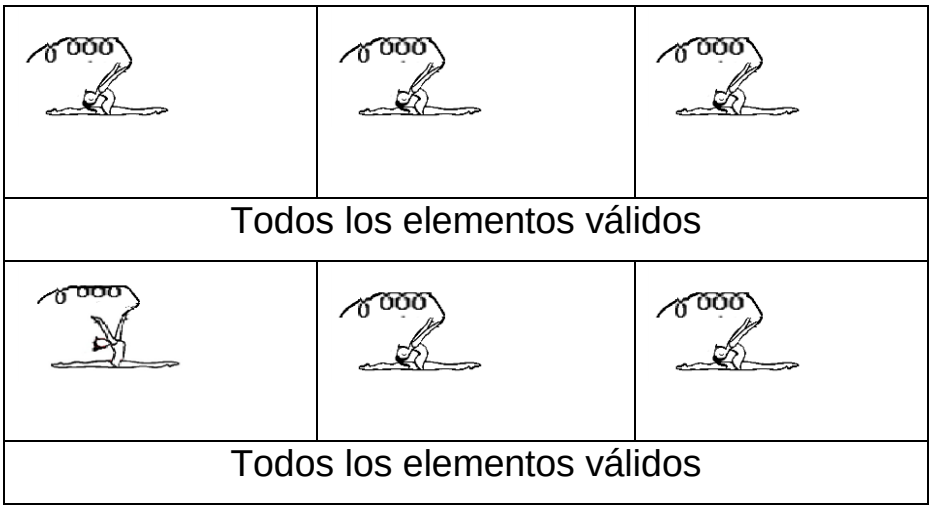
3.2.1. Los elementos Técnicos de Aparato no están limitados pero no pueden ejecutarse idénticamente durante las **BD** excepto durante las series de saltos y giros.

Explicaciones	
Los elementos de Aparato Diferentes se ejecutan:	*Con diferentes planos*
	Con diferentes direcciones
	Con diferentes niveles
	Con diferentes amplitudes
	Con diferentes partes corporales
Nota: los elementos de aparato idénticos ejecutados en dos Dificultades Corporales diferentes (del mismo o de diferente Grupo Corporal) no se consideran elementos de aparato "diferentes".	

3.2.2. Los elementos de aparato idénticos durante las **BD** no serán válidos (ver 2.2.2), **excepto en el caso de las series**:

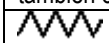
- Es posible repetir un manejo de aparato idéntico durante las series de saltos o rotaciones, y cada salto o rotación en la serie se evalúa por separado.
- En el caso de que en la serie se ejecute uno más saltos con un valor inferior, el valor de la forma(s) ejecutada será válido incluso con manejos idénticos.

Ejemplos:



3.3. Tablas Recapitulativas de los Grupos Técnicos Fundamentales y No–Fundamentales específicos de cada aparato

3.3.1. Cuerda

Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
Paso a través de la cuerda, abierta o doblada en dos o más, con todo el cuerpo o parte corporal, cuerda girando hacia adelante o hacia atrás, o lateralmente; también con doble rotación de la cuerda	 • Rotación (mín. 1), Cuerda doblada en dos (en una o dos manos) • Rotación (mín.3), Cuerda doblada en tres o cuatro • Rotación Libre (mín. 1) alrededor de una parte de cuerpo • Rotación (mín. 1) de la cuerda extendida, abierta, sujeta por el medio o por un extremo • Molinos (Cuerda abierta, sujeta por el medio, doblada en dos o más) Ver Mazas 3.3.4
 Paso a través de la cuerda con saltitos: • Serie (min. 3): cuerda girando hacia adelante o hacia atrás, o lateralmente • Doble rotación de la cuerda o cuerda doblada (mín. 1 saltito)	
Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano sin la ayuda de otra parte corporal	 • Enrollamiento o des-enrollamiento alrededor de una parte del cuerpo • Espirales con la cuerda doblada en dos
 • Suelta y recepción de un cabo de la cuerda, con o sin rotación (ej.: escapada) • Rotaciones del cabo libre de la cuerda, Cuerda sujeta por un cabo (ej.: espirales)	

Explicaciones	
Nota: la Cuerda puede sujetarse abierta, doblada en 2, 3 o 4 veces (con 1 o 2 manos), pero la técnica de base es cuando la cuerda desplegada se sujeta por los cabos con las dos manos durante los Saltos y Saltitos que tienen que ejecutarse en todas las direcciones: adelante, atrás, con rotaciones, etc.	
Elementos tales como enrollamientos, rebotes y molinos, así como movimientos con la Cuerda doblada o anudada, no son típicos de este aparato; por tanto, no deben predominar en la composición.	
Nota:	• *Un Mínimo de dos grandes segmentos corporales (ejemplo: cabeza +tronco; brazos +tronco; tronco +piernas, etc.) deben pasar a través.* • *El paso a través puede ser: de todo el cuerpo entrando y saliendo, o entrando sin necesariamente salir o viceversa.*
Nota: La Escapada es un movimiento con dos acciones	• *suelta de un cabo de la cuerda* • *recepción del cabo de la cuerda con la mano o con otra arte del cuerpo después de media-rotación de la cuerda* • *BD es válida si la suelta o la recepción (no ambas) se ejecuta durante la BD*
Nota: *La Espiral tiene diferentes variantes:*	• *La suelta tipo "Escapada" seguida de múltiples (2 o más) espirales rotaciones de un cabo de la cuerda y recepción del cabo con la mano u otra arte del cuerpo.* • *Cuerda abierta y extendida sujeta por un extremo, que procede del movimiento anterior movimientos de la cuerda abierta, una recepción, una acción desde el suelo, etc.) que se enlaza directamente con espirales rotaciones (2 o más) de un cabo de la cuerda, y recepción con la mano u otra parte del cuerpo.* • *BD es válida si la suelta, o la recepción, o las espirales rotaciones (2 o más) se ejecuta durante la BD.*
Nota: Enrollamiento	• *Es posible "enrollar" o "desenrollar" durante la BD; estas acciones se consideran diferentes manejos de aparato.*

3.3.2. **Aro**

Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
Paso a través del aro con todo o parte del cuerpo	Rotación (mín.1) alrededor del eje en el suelo
Rodamiento del aro sobre mínimo 2 grandes segmentos corporales	
• Rotación (mín. 1) del Aro alrededor de la mano • Rotación libre (mín. 1) del Aro alrededor de una parte del cuerpo	Rodamiento del aro por el suelo
Rotaciones del aro alrededor de su eje**:** • Una rotación libre entre los dedos • Una rotación libre sobre una parte del cuerpo	

Explicaciones	
Los movimientos Técnicos del Aro (con o sin lanzamiento)tienen que ejecutarse en varios planos, direcciones y ejes	
Nota:	• *Un Mínimo de dos grandes segmentos corporales (ejemplo: cabeza +tronco; brazos +tronco; tronco +piernas, etc.) deben pasar a través.* • *El paso a través puede ser: de todo el cuerpo entrando y saliendo, o entrando sin necesariamente salir o viceversa.*

3.3.3. **Pelota**

Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
Rebotes: • Serie (mín.3) de rebotes pequeños(por debajo del nivel de la rodilla) • Un rebote alto (nivel de la rodilla o superior) • Rebote visible desde el suelo o parte corporal	• Movimiento de "inversión" de la pelota • Rotaciones de la mano/s alrededor de la pelota • Serie (min.3) de pequeños rodamientos acompañados • Rotación(es) libre de la pelota en una parte del cuerpo
Rodamiento de la pelota sobre mínimo 2 grandes segmentos corporales	
Movimientos en ocho de la pelota con movimientos circulares del brazo (brazos)	• Rodamiento de la pelota por el suelo • Rodamiento del cuerpo encima de la pelota por el suelo
Recepción de la pelota con una mano	

Explicaciones	
El manejo de la pelota sujeta con dos manos no es típico de este aparato, por tanto no debe predominar en la composición.	
La ejecución de todos los Grupos Técnicos con la Pelota apoyada sobre la mano es correcta únicamente cuando los dedos se unen de forma natural y la pelota no toca el antebrazo.	
Nota:	*La acción de botar o de recuperar el bote debe producirse durante la BD.*
Nota:	*Debe proceder de un lanzamiento mediano o grande (no de un pequeño lanzamiento o reimpulso).*
Nota:	*Estos Rodamientos pueden ser pequeños, medianos o grandes.*

3.3.4. **Mazas**

Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
Molinos: como mínimo 4 pequeños círculos de las Mazas con tiempo de retardo (sucesivos) y alternando cruces y descruces de las muñecas/manos cada vez	Serie (mín.3) círculos pequeños con una Maza
Movimientos asimétricos de las 2 Mazas	• Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas (enganchadas o desenganchadas) sobre o alrededor de una parte del cuerpo o alrededor de la otra maza • Toques (mín.1) • Pequeños círculos de amabas mazas sujetas en una mano (mín. 1)
Pequeño lanzamiento de las 2 Mazas (desenganchadas), simultáneo o sucesivo, con rotación de 360°y recuperación	
Pequeños círculos con ambas Mazas, simultáneos o sucesivos, una maza en cada mano (mín. 1)	Rodamientos de 1 o 2 Mazas por una parte corporal o por el suelo

Explicaciones	
La característica técnica típica de este aparato es el manejo de ambas Mazas por la cabeza y una en cada mano: por tanto este trabajo técnico es el que debe predominar en la composición; cualquier otra forma de sujeción de las mazas – ejemplo: por el cuerpo o el cuello de la Maza o ambas mazas en una mano – no debe predominar.	
Los movimientos de toques, rodamientos, rotaciones, rebotes o deslizamientos tampoco deben predominar en la composición.	
Nota:	• *Deben ejecutarse con movimientos diferentes de cada maza con forma, o amplitud, o plano de trabajo, o dirección diferentes.* • *Los pequeños círculos ejecutados con tiempo de demora (sucesión) o ejecutados en direcciones diferentes no se consideran movimientos asimétricos porque tienen la misma forma y la misma amplitud.*
Nota:	***La BD** es válida si bien el lanzamiento **o** la recepción se ejecuta durante la **BD** (no se exigen ambas acciones)*

3.3.5. **Cinta**

Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
Paso a través del dibujo de la cinta	• Movimiento de rotación de la varilla de la Cinta alrededor de la mano • Enrollamiento (des-enrollamiento) • Movimiento de la Cinta alrededor de una parte del cuerpo que se produce cuando la varilla se sujeta con diferentes partes corporales (mano, cuello, rodilla, codo) durante movimientos corporales o Dificultades con rotación (no durante "Tour Lento") • Círculo mediano de la cinta
Espirales (4-5 bucles), juntas y con la misma altura en el aire o en el suelo	
Serpentinas (4-5 ondulaciones), juntas y con la misma altura en el aire o en el suelo	Rodamiento de la varilla de la Cinta por una parte del cuerpo
"Escapada": rotación de la varilla durante su vuelo, pequeña o mediana altura	"Boomerang": suelta de la cinta (el extremo de la cinta se sujeta) por el aire o por el suelo y recuperación

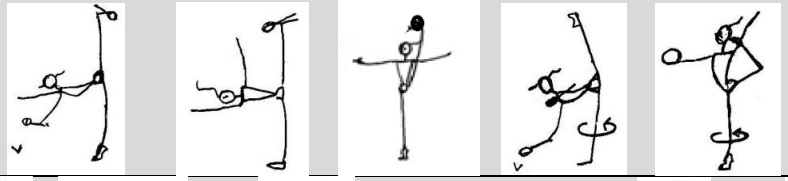
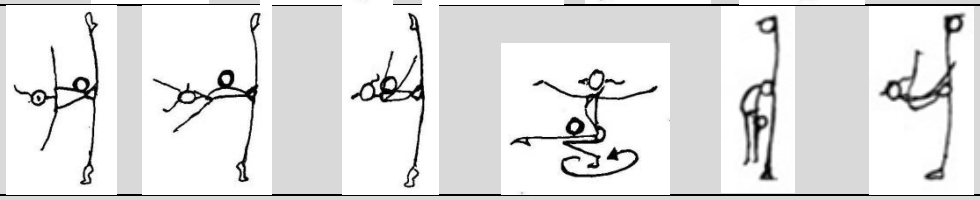
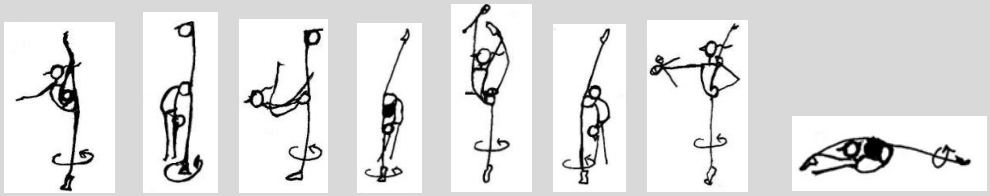
Explicaciones	
Todos los elementos no específicos de la técnica de la Cinta (enrollamiento, desenrollamiento, deslizamiento de la varilla, reimpulso/ empuje) no deben predominar en la composición.	
Nota:	• *Un lanzamiento de la varilla por el aire/suelo, el extremo del tejido de la cinta se sujeta con la mano (manos) u otra parte corporal, y hacer retroceder sin o con rebote de la varilla en el suelo (para el "Boomerang en el aire), y recuperar.* • *La BD es válida si se ejecuta durante el lanzamiento o durante la recepción (no se exigen ambas acciones durante la BD).* • *Como norma general la cinta debe recuperarse por el extremo de la varilla. No obstante se permite la recuperación intencionada por el tejido en una zona de aproximadamente 50 cm desde el enganche, con la condición de que esta recuperación esté justificada por el siguiente movimiento o la posición final.* • *El valor de AD que se otorga por el Boomerang es 0.3 una vez, independientemente del número de criterios en la suelta y/o en la recepción.*
Nota:	• *La BD es válida si se ejecuta durante el lanzamiento o durante la recepción (no se exigen ambas acciones durante la BD)*

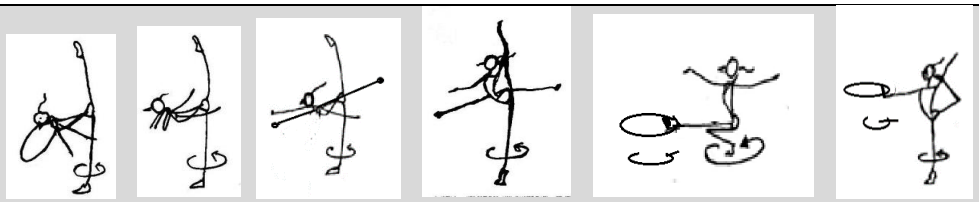
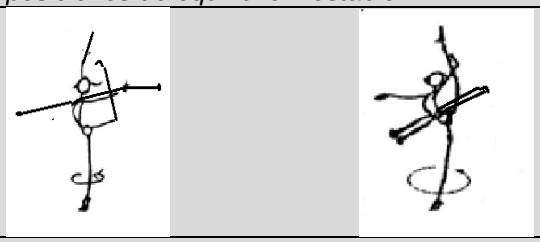
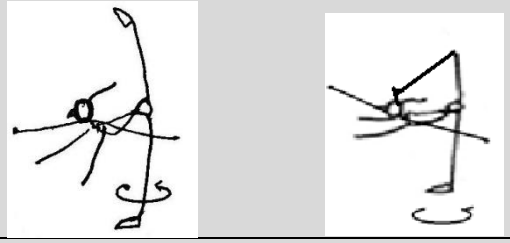
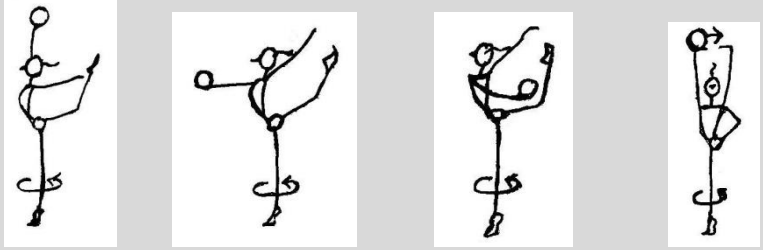
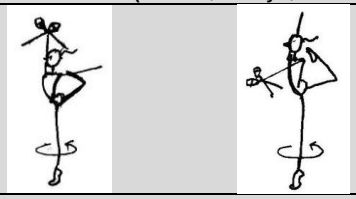
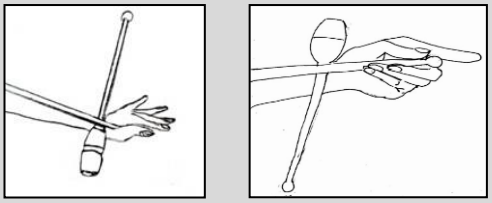
3.4. Tablas Recapitulativas de los Grupos Técnicos No-Fundamentales Válidas Para Todos los Aparatos

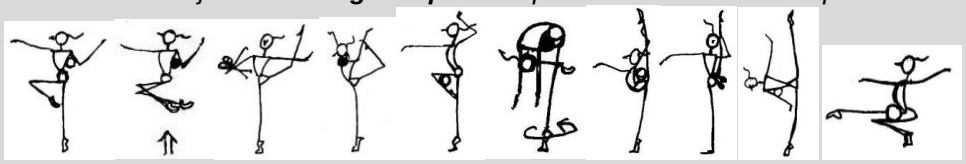
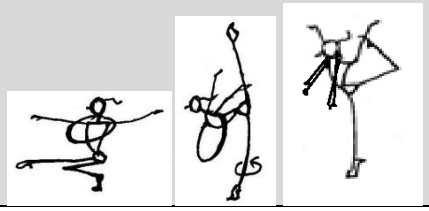
	Manejo de Aparatos (aparatos en movimiento)**:** • Grandes círculos del aparato • Movimiento en ocho (no para la Pelota) • Rebotes (no para la pelota) del aparato desde diferentes partes corporales o desde el suelo • "Reimpulso"/ empuje del aparato desde diferentes partes corporales • Deslizamiento del aparato sobre cualquier parte corporal • Transmisión del aparato alrededor de cualquier parte corporal o debajo de la pierna(s) • Pasar por encima del aparato con todo el cuerpo o con una parte corporal sin que la transmisión del aparato sea desde la mano o desde una parte corporal a la otra mano o parte corporal

Explicaciones	
Nota: Rebote y Reimpulso/empuje del aparato desde diferentes partes corporales	*La acción de soltar o la acción de recuperar (no ambas soltar + recuperar) debe producirse durante la **BD** para que sea válida.*

	Equilibrio inestable del aparato sobre una parte del cuerpo

Explicaciones	
Nota: Mazas	*Si una maza se sostiene en una posición de "equilibrio inestable", y una segunda maza ejecuta un movimiento técnico, se considera como un "equilibrio inestable".*
	Aparato sostenido sin la ayuda de la mano(s) bien: *1) sobre una pequeña superficie de un segmento corporal o (solo durante rotaciones) sobre la otra maza* ***Excepciones**:* • *La palma abierta se considera una pequeña superficie durante una Rotación sobre una pierna (en releve – Giro o pie plano – Ej. Penche; Illusion)* • *Una maza equilibrada sobre la otra maza se considera inestable durante una **BD** con rotación* *2) con riesgo de pérdida del aparato con o sin rotación corporal*
1) Ejemplos	
2) Ejemplos	
	Aparato encajado en el cuerpo debido una compleja relación cuerpo-aparato con riesgo de pérdida del aparato durante la rotación corporal.
	
	Aparato "colgado/suspendido" (colgado con suspensión libre del aparato en el aire) en una compleja relación cuerpo-aparato con riesgo de pérdida del aparato durante la rotación corporal.

	
Notas:	***La misma y diferente posición de equilibrio inestable***
	Abierta o doblada por la mitad equilibrada detrás de la espalada o suspendida/colgada sobre una parte del cuerpo durante una BD con rotación se consideran diferentes posiciones de equilibrio inestable.
Diferente	
Misma	
	Diferentes posiciones inestables para la pelota sostenida en la mano abierta durante una Dificultad de Rotación: el brazo debe estar claramente adelante, lateral, arriba, etc., o debe cambiar visiblemente la posición inestable de una mano a la otra durante una rotación.
Diferente	 *Cambio Visible de una mano a la otra*
Misma	*Durante las Dificultades de Rotación, una pelota sostenida al frente en la mano derecha y después sostenida al frente en la mano izquierda se considera la misma posición.*
	Diferentes posiciones inestables de una maza sostenida por la otra en la parte lateral interna/externa de la mano durante una Dificultad de Rotación: es necesario cambiar la posición del brazo (arriba, abajo, lateral, etc.).
Diferente	
Misma	*Durante las Dificultades de Rotación, las mazas sostenidas en una posición inestable en el lado externo o interno de la mano se consideran la misma posición.* 

	• ***Posiciones de equilibrio inestable No-válidas**: el aparato no puede estar encajado* ○ *<u>con los brazos/manos</u>* ○ *encajado **sin riesgo de pérdida** para ser considerado "equilibrio inestable"*  • *Una posición de "suspensión" del aparato (colgado) sobre una gran superficie corporal **sin riesgo de pérdida** no se considera como un elemento de "equilibrio inestable"* 

→	Pequeños lanzamientos ***/*** recepciones (para mazas con o sin 360º de rotación)
	Pequeño lanzamiento de las dos mazas unidas enganchadas (con o sin 360º rotación)

Explicaciones	
Nota: →	• *El pequeño lanzamiento debe ejecutarse cerca del cuerpo* • *El lanzamiento <u>o</u> la recepción debe realizarse durante la BD*

↗	Grande o mediano lanzamiento (para 2 Mazas ⇗)

Explicaciones	
Nota: ↗	• *Lanzamiento Mediano – una a dos veces la altura de la gimnasta.* • *Lanzamiento Grande – más de dos veces la altura de la gimnasta.*

↓	Recepción del aparato (para 2 Mazas ⇓)

Nota: Un elemento Aparato puede únicamente validar una BD incluso si hay dos acciones del elemento de Aparato

3.5 **Aparato Estático**

3.5.1. El aparato debe estar en movimiento o en una posición de equilibrio inestable, no simplemente sostenido/encajado durante mucho tiempo.

3.5.2. Aparato estático es un aparato agarrado/apretado:

- "*Aparato agarrado*" significa que el aparato se sujeta firmemente con una o dos manos y/ o con una parte o más de una parte del cuerpo (no en posición inestable).
- Aparato agarrado "*durante mucho tiempo*" significa sujeto durante más de 4 segundos

4. Combinación de Pasos de Danza (S)

4.1. **Requisitos: Cada S debe ejecutarse:**

4.1.1. Con un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental de Aparato

4.1.2. Durante un mínimo de 8 segundos que se inician desde el primer movimiento de danza; todos los pasos deben ser claros y visibles durante toda la duración

4.1.3. Acordes con el **tempo, ritmo, carácter musical y acentos.**
Con un mínimo de 2 variaciones diferentes de movimiento:

- Tipos de pasos (paso, saltito, elevación, impulsión, etc.)
- Ritmo
- Direcciones**:** cuerpo orientado en diferentes direcciones, cuerpo en movimiento con diferentes trayectorias
- Niveles

4.2. Durante **S** es posible realizar:

- **BD** con valor de 0.10 punto máximo (excepto "illusion")
  Ejemplo: salto "cabriole", equilibrio "passé", etc.
- **AD** (Máx.1) sin elemento(s) pre-acrobático(s) o "illusion"(s)
- Lanzamientos (pequeño, mediano, grande) si refuerzan la idea de la danza o ayudan a incrementar la amplitud y la variedad del movimiento.

4.3. No es posible realizar:

- **R** durante **S**
- Elemento(s) pre-acrobático(s), illusion(s)
- Más de 1 **AD**
- La combinación de pasos de danza completamente en el suelo

Explicaciones ***Guía para crear Combinaciones de Pasos de Danza***
Pasos de danza continuos y enlazados, como por ejemplo: • *Cualquier paso de danza clásica* • *Cualquier paso de danza de bailes de salón* • *Cualquier paso de danza folclórica* • *Cualquier paso de danza moderna*
Enlazados de forma lógica y fluida sin paradas innecesarias o movimientos preparatorios prolongados
Variedad en los niveles, direcciones, velocidad y modalidades del movimiento (incluyendo el posible paso por el suelo), y no movimientos simples atravesando el practicable (como caminar, marcar el paso, correr) con manejo del aparato.
Creados con patrones rítmicos diferentes con el aparato en movimiento durante la totalidad de la combinación (diferentes planos/ejes, direcciones y niveles).
Con desplazamiento parcial o completo.

4.4. La Combinación de Pasos de Danza no será válida en los siguientes casos**:**

- Menos de 8 segundos de danza.
- Grave alteración de la técnica de base de manejo del aparato (faltas técnicas de 0.30 o más)
  - Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato.
  - Pérdida total de equilibrio con caída.

- Si no existe relación entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos del cuerpo y del aparato.
- Si no existen al menos 2 variaciones diferentes de movimientos: modalidades, ritmo, direcciones, o niveles en cada Combinación de Pasos de Danza.
- Si falta como mínimo 1 elemento Técnico Fundamental de aparato.
- Si la combinación se ejecuta completamente en el suelo.
- Con elemento pre-acrobático(s) y/o "illusion"
- Más de 1 **AD**

4.5. **Valor**: 0.30 por cada **S**

5. Elementos Dinámicos con Rotación (R)

5.1. **Requisitos:**

5.1.1 **R:** mínimo 1, máximo 5 (en orden cronológico)

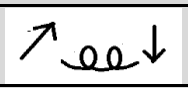
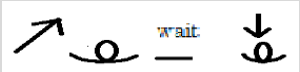
5.1.2 Requisitos básicos para **R:** el R será válido únicamente cuando se cumplan los tres requisitos básicos (abajo descritos).

Símbolo	Valor de Base	Acciones	Descripción de la base
R	**0.20**	Lanzamiento del aparato	Lanzamiento grande o mediano
		Mínimo base 2 rotaciones del cuerpo	2 rotaciones **Base** completas del cuerpo ejecutadas: • 360° cada rotación • Sin interrupción • Alrededor de cualquier eje • Con o sin paso por el suelo • Con o sin cambio del eje de rotación del cuerpo La primera rotación base puede realizarse durante el lanzamiento o bajo el vuelo del aparato
		Recepción del aparato	Recepción al final de las rotaciones base o de acuerdo con los criterios

5.1.3 El valor de base de **R** puede incrementarse utilizando criterios adicionales. Los criterios Adicionales pueden realizarse durante el lanzamiento del aparato, durante la rotación corporal debajo del lanzamiento y durante la recepción del aparato.

5.1.4 El valor de **R** se determina por el número de rotaciones y los criterios ejecutados: si la rotación final se realiza después de la recepción, esta rotación y los criterios que pertenecen a esta rotación (posiblemente eje **o** nivel) no son válidos. Otros criterios que se ejecuten correctamente durante la recepción son válidos, aunque la rotación final no lo sea.

5.1.5 Todos los **R** tienen que ser diferentes, independientemente del número de rotaciones.

Explicaciones: Recepción al final de las rotaciones	Válido
	*Si (**R**)*
	*No (interrupción entre 2 rotaciones base)*
 Recepción después de la música	*No*

5.1.6 Cada rotación (elemento pre-acrobático, “chainee”, “illusion”, etc.) puede realizarse bien aislada o en serie, máximo 1 vez. La repetición de cualquiera de estas rotaciones (aislada o en serie) en otro **R** no es válida.

5.2 Tabla Resumen de Criterios Adicionales para R

Durante el vuelo del aparato	
Símbolo	**Criterios Adicionales R + 0.10 cada vez**
R_3, R_4 etc.	Rotación adicional del cuerpo alrededor de cualquier eje durante el vuelo del aparato
≠	Cambio del eje de rotación del cuerpo o cambio de nivel durante las rotaciones (en cada **R** solo es válido un criterio: el cambio de eje o el cambio de nivel - no ambos).

Durante el lanzamiento del aparato	Durante la recepción del aparato
Símbolo	**Criterios Generales Para Todos los Aparatos + 0.10 cada vez**
⊗	Fuera del control visual
ǂ	Sin la ayuda de las manos: no válido para la recepción directa con rotaciones en el brazo (○); ni en la recepción mixta (∪ ‖)
↓	Recepción **durante** una rotación: solo válido cuando se ejecuta conjuntamente con ⊗
⊄	Debajo de la pierna/ piernas

Símbolo	Criterios Específicos para el Lanzamiento + 0.10 cada vez	Símbolo	Criterios Específicos para la Recepción + 0.10 cada vez
⊖	Paso a través del aparato durante el lanzamiento (∪, ○)	⊖	Paso a través del aparato durante la recepción (∪, ○)
⌐	Lanzamiento después de botes en el suelo / lanzamiento después de rodamiento por el suelo	⌐	Re-lanzamiento/ re-bote directo, sin paradas desde diferentes partes corporales o el suelo – todos los aparatos
		∩	Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano sin la ayuda de otra parte corporal
—	Lanzamiento cuerda abierta y extendida ∪ (sujeta por un extremo o el medio)	—	Recepción de la cuerda abierta y extendida sujeta por un cabo con un movimiento continuo de la cuerda al final
⊖	Lanzamiento con rotación alrededor de su eje (Aro) o rotación en el plano horizontal (Maza(s))	↓	Recepción directa del aparato con rodamiento por el cuerpo
⇗	Lanzamientos de 2 mazas desenganchadas **(** ‖ **):** simultáneos, asimétricos, en “Cascada” (doble o triple)*	↓	Recepción de la Pelota (●) con una mano
⌓	Lanzamiento en plano oblicuo ○	◔	Recepción directa del ○ con rotaciones (ver ǂ)
		↓	Recepción mixta ∪, ‖ (ver ǂ)

Mazas (⇗)

- Los **Lanzamiento Asimétricos** pueden ejecutarse con una o 2 manos a la vez. El movimiento de las dos mazas durante el vuelo debe ser de diferente forma o amplitud (un lanzamiento más alto que el otro) **y** de diferente plano o dirección.

- **Lanzamientos en “Cascada” (doble o triple).** Las dos mazas deben estar ambas en el aire durante la parte del lanzamiento en cascada.

***Nota: Re-lanzamiento/ re-bote Directo sin paradas ( ) – todos los aparatos**

- El re-lanzamiento/ re-bote es la acción principal del **R** (parte del lanzamiento inicial para el **R**); en este caso, es necesaria la recepción del re-lanzamiento/re-bote para que **R** sea válido.
- Los criterios ejecutados durante el re-lanzamiento/re-bote son válidos.
- Los criterios durante la recepción del aparato después del re-lanzamiento/re-bote no se evalúan como parte del R porque en la mayoría de los casos la altura del re-lanzamiento/re-bote no es la misma que la del lanzamiento inicial. La recepción del re-lanzamiento puede utilizarse como parte de una Dificultad de Aparato (AD).

Explicación y Ejemplo: registro de elementos R
*R **2** =0.40* *Lanzamiento y dos rotaciones (0.20), recepción **durante** la segunda rotación (0.10) fuera del campo visual (0.10)*
R3 =0.50 *Lanzar sin la ayuda de las manos (0.10) y tres rotaciones (0.20 base + 0.10 rotación adicional), recepción de la pelota con una mano (0.10)*

5.3 Elección de movimientos corporales en R

5.3.1 Las Dificultades Corporales pueden utilizarse:

- Con rotación con un valor de 0.10 durante cualquier fase del **R**, como rotaciones.
  Ejemplo: Una única "Illusion" (vuelta picada) hacia adelante puede utilizarse como un elemento con rotación corporal alrededor del eje horizontal. Si la gimnasta ejecuta 2 o 3 "Illusions" sucesivas durante **R**, debe ejecutar estas "Illusions" con un paso entre cada rotación.
- Con rotación con un valor superior a 0.10 (ejemplo: Saltos y Rotaciones de 180^0 y más durante el lanzamiento **o** la recepción): estas rotaciones cuentan para el cálculo del número de rotaciones en **R** y como **BD.**
- Con una **BD** durante el lanzamiento con la condición de que las 2 rotaciones base comienzan inmediatamente después de la **BD** sin pasos intermedios.
- Con una **BD** durante la recepción con la condición de que se ejecute de acuerdo con la definición de **R** (5.1).

Nota: una serie de 2-3 saltos con rotación con lanzamiento durante el primer salto y recepción durante el segundo o tercer salto no se considera R

5.4 Elementos Pre-acrobáticos

5.4.1 Únicamente están autorizados los siguientes grupos de elementos pre-acrobáticos:

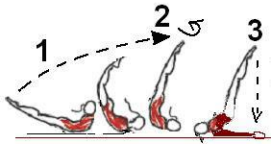
- Volteretas adelante y atrás sin fijar la posición y sin vuelo

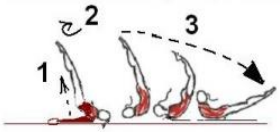
(técnica incorrecta: penalización juez Ejecución)

- Inversiones adelante, atrás, ruedas laterales sin fijar la posición y sin vuelo

(técnica incorrecta: penalización juez Ejecución)

- « Voltereta de pecho - Pez »: inversión sobre un hombro en el suelo con paso por la vertical con el cuerpo extendido.



adelante


atrás

- "**Dive Leap**" ("Saut Plongé"; "Zancada-Voltereta"): salto con el tronco flexionado adelante seguido directamente por una voltereta es válido para **R**.
  - Dive Leap puede ejecutarse para **R** cuando le sigue directamente otra rotación.

- “Cambio de nivel” ≠ es válido para el Dive Leap durante **R:** “Dive Leap” seguido directamente por otra voltereta/rotación = R2 ≠ .

5.4.2 Las Inversiones y Ruedas Laterales se consideran diferentes:
- adelante, atrás o lateralmente
- con apoyo sobre una o dos manos
- sobre los antebrazos, sobre el pecho o la espalda
- con o sin cambio de piernas
- posiciones de partida y finalización**:** en el suelo o de pie

5.4.3 Los siguientes elementos están autorizados, pero no son considerados como elementos pre-acrobáticos:
- Apoyo dorsal sobre los hombros;
- Espagat (“gran-écart”) lateral o frontal en el suelo, sin parada en la posición;
- Apoyo sobre una o dos manos o sobre los antebrazos sin otro contacto con el suelo, sin inversión/rueda lateral y sin parada en la posición vertical.

5.4.4 Todos los grupos de elementos pre-acrobáticos autorizados y elementos no considerados como acrobáticos pueden incluirse en el ejercicio con la condición de que se ejecuten sin parada en la posición, con la excepción de una corta parada en los casos en los que la gimnasta recepciona el aparato durante el elemento.

5.4.5 El mismo elemento pre-acrobático (pre-acrobático, chaîné, illusion, etc.) puede utilizarse una vez en **R** y una vez en **AD**.

6 DIFICULTAD DE APARATO (AD)

6.1 Definición:

- Una particularmente difícil sincronización técnica entre el aparato y el cuerpo que consta de un mínimo de 1 Base + un mínimo de 2 criterios, o 2 Bases+ 1 criterio

-o-

- Un interesante o innovador uso del aparato (no ejecutado sobre una base regular como los movimientos del aparato estándar para GR) que consta de un mínimo de 1 Base + un mínimo de 2 criterios, o 2 Bases+ 1 criterio

6.1.1 La **AD** puede realizarse:
- Aislada
- Durante **BD**: la base de aparato validará la **BD**
- Durante **S** - máximo **1 AD** (sin elemento(s) pre-acrobático o illusion(s))

6.1.2 Cada **AD** tiene que ser diferente una repetición idéntica no es válida (**no penaliza**)

6.2 Requisitos

6.2.1 Cada ejercicio individual debe tener como mínimo **1 AD**

6.2.2 Los elementos **AD** serán válidos cuando los requisitos definidos para la Base y los criterios se cumplan.

6.2.3 Los elementos **AD** no serán válidos cuando:
- La Base o los criterios no se ejecuten acordes con su definición
- Pérdida total de equilibrio con Caída
- Grave alteración de la técnica de base del aparato (falta técnica de 0.30 o más)

- Repetición de elementos Pre-acrobáticos

6.3 Valor:

6.3.1 Cada Base es un elemento Técnico Fundamental o No-Fundamental del Aparato (3.3) y tiene un valor de 0.00. La Base y los criterios tienen que ejecutarse de acuerdo con las definiciones que figuran en las explicaciones técnicas.

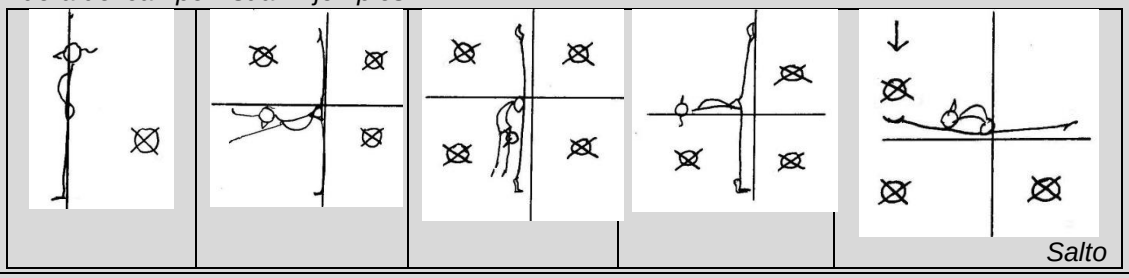
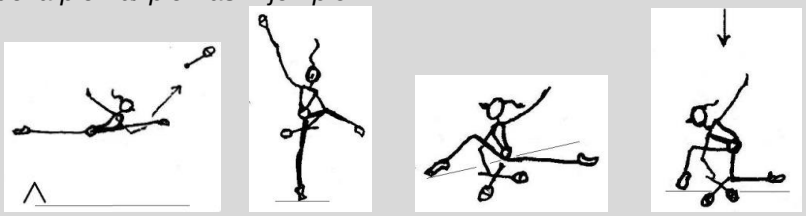
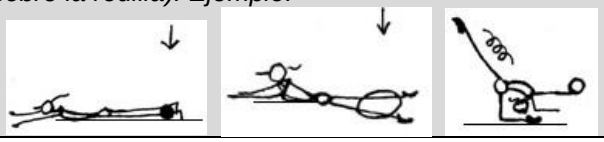
6.3.2 La Base coordinada con un mínimo de 2 Criterios listados debajo (6.4) tiene un valor de 0.20, 0.30, o 0.40

Base de Aparato (Grupo Fundamental o No Fundamental del aparato)	**0.20**
Bases Específicas de Aparato**:** • Rodamiento por al menos dos grandes segmentos corporales • Pequeño lanzamiento y recepción de 2 mazas desenganchadas • Gran lanzamiento • Transmisión sin la ayuda de las manos con al menos 2 partes corporales diferentes (no con las manos)	**0.30**
Recepción o rebote desde el suelo o desde una parte corporal de un gran lanzamiento ↓	**0.40**

6.4 Criterios:

Símbolo	Criterios
⫩	Sin la ayuda de las manos**:** (no válida para la recuperación directa con el brazo con rotaciones (○); recepción mixta(∪, ‖))
⊗	Fuera del campo visual
↓	Con una rotación *(180° y más)*
BD	Dificultad Corporal de Salto, Equilibrio, Rotación
←	Cuerda y aro girando hacia atrás (abierta o doblada) durante saltitos(s)/saltos(s) Cuerda – brazos cruzados durante salto(s), saltito(s) o skip(s)/hop (s)
⫽	Debajo de la pierna/ piernas
3→	Ejecutado en serie de tres sin interrupción**:** largos rodamientos del ○ y ● ; pequeños lanzamientos de ‖ (desenganchadas)
◎	Doble (o más) rotación del aparato durante salto(s)/saltitos(s) o elevación(es)/impulsión(es)
═	Posición en el suelo (también válido con apoyo sobre la rodilla)
⌐	Relanzamiento/rebote desde diferentes partes corporals o desde el suelo
—	Lanzamiento de la ∪ abierta y extendida(sujeta por un cabo o por el medio) Recepción de la cuerda abierta por un cabo seguida de un movimiento continuo de la cuerda tras la recepción
⊖	Lanzamiento con rotación alrededor de su eje (Aro) o rotación en el plano horizontal (Maza(s))
⇢	Lanzamiento asimétrico pequeño/mediano de las 2 Mazas
↓	Recepción directa del aparato con rodamiento por el cuerpo
○	Recepción directa del ○ con rotaciones (ver ⫩)
↓	Recepción mixta de ∪, ‖ (ver ⫩)

6.4.1 Explicación y Ejemplos

Símbolo	*Criterios*
	Sin la ayuda de las manos *El aparato debe tener un movimiento técnico autónomo que puede iniciarse:* • *Con un impulso desde otra parte del cuerpo* • *Con un impulso inicial de la mano(s), pero a continuación el aparato debe realizar un movimiento autónomo completo sin la mano(s)*
	Fuera del campo visual: Ejemplos  *Salto*
	. Con un elemento con rotación (180° y más) en el eje vertical, sagital o frontal del cuerpo. Ejemplos: Giros, "Chainé", Inversión, "Illusion", etc.
BD	*Dificultad Corporal Salto, Equilibrio o Rotación. Ejemplos:* *Gran rodamiento de la pelota en la espalda durante una zancada* ( ) *Recuperación del aro directamente en un rodamiento por la espalda durante un equilibrio* ( )
	Lanzamiento, recepción y manejo del aparato en una relación compleja cuerpo-aparato ejecutada debajo de la pierna/ piernas. Ejemplo:  *Ejemplos continuación: rotación de la pelota sobre la yema del dedo debajo de la pierna, o molinos de las mazas en movimiento de rotación corporal debajo de una pierna, etc.*
3→	*Ejecutado en serie sin interrupción:* *La serie está compuesta por una sucesión de 3 o más elementos diferentes de aparato pertenecientes al mismo Grupo Técnico del Aparato, todos con un cambio de los planos, direcciones, niveles, altura, ritmo o cambio únicamente de la relación cuerpo-aparato. Ejemplo: 2-3 rodamientos largos por el cuerpo, 2-3 pequeños lanzamientos diferentes con las 2 mazas, etc.*
	Lanzamiento, recepción, rodamiento largo del aparato por el cuerpo o relación compleja cuerpo-aparato con riesgo de pérdida mientras la gimnasta está en una posición en el suelo (también válido con apoyo sobre la rodilla). Ejemplo: 

6.5 Elementos Aparato Nuevos Originales:

- Se anima a los(as) entrenadores(as) a remitir Elementos Aparato Nuevos Originales que todavía no se han ejecutado. Los elementos Originales tienen el valor más alto entre los elementos **AD** – **0.40.**
- Todos los Elementos Aparato Originales deben remitirse al Comité Técnico de GR de la FIG.
- La Federación Nacional correspondiente tiene que subir el video del Elemento Aparato Original dirigido a la FIG (el propio elemento y otro video del ejercicio completo en el que se presenta el elemento en una competición) y el texto con la descripción en dos idiomas (Inglés y Francés) con los dibujos del elemento.

- La Originalidad aprobada será válida para el aparato especificado y la gimnasta implicada durante el ciclo olímpico; es posible que cualquier gimnasta ejecute el mismo elemento pero sin recibir el valor de la Originalidad.
- En un Elemento Original de Aparato otorgado a una Colaboración en Conjunto: si el elemento Original se ejecuta con una falta leve de ejecución, la Colaboración es válida pero no se otorga la bonificación de Originalidad.

7 Nota de Dificultad (D): Los(as) jueces- **D** evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones, respectivamente:

7.1. Sub-grupo 1 (D1 y D2)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultades Corporales	Mínimo 3 Las 9 de valor más alto se contabilizan	Menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal (, ,): penalización por cada grupo ausente Menos de 3 Dificultades Corporales realizadas
Si la BD se repite o el elemento Técnico del Aparato se ejecuta de forma idéntica durante la BD, la Dificultad repetida no es válida (**no penaliza**).		
"Tour Lento" equilibrio	Máximo 1	Más de 1
Combinación Pasos de Danza	Mínimo 1	Ausencia mínimo 1

7.2. Sub-grupo 2 (D3 y D4)

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Elementos Dinámicos con Rotación	Mínimo 1	Ausencia mínimo 1
Dificultad de Aparato	Mínimo 1	Ausencia mínimo 1

8. SALTOS

8.1. Generalidades

8.1.1. Todas las Dificultades de Salto deben tener **las siguientes características de base**:

- **Forma Definida** y **fijada** durante el vuelo
- **Altura** (elevación) del salto suficiente para mostrar la forma correspondiente

8.1.2. Un salto **sin altura suficiente para mostrar la forma fijada y bien definida** no será válido como Dificultad y tendrá penalización de Ejecución.

8.1.3. Los saltos que no estén coordinados **con un mínimo de 1** Elemento Técnico Fundamental específico de cada aparato y/o un elemento de los grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato no serán válidos como Dificultad de Salto**.**

8.1.4. La repetición de Saltos con la misma forma no es válida excepto en el caso de la serie (8.1.5). Misma forma: impulsión desde uno o dos pies (a no ser que se indique lo contrario en la tabla), número de rotaciones durante el vuelo.

8.1.5. Una serie de Saltos consta de 2 o más **saltos idénticos sucesivos**, ejecutados con o sin paso intermedio (dependiendo del tipo de salto). Cada Salto en la serie cuenta como una Dificultad (ver Tabla 8.2). Cada salto se evalúa por separado**:** ver página 18, #3.2.2.

8.1.6. El "Dive Split Leap"- Zancada con el tronco flexionado adelante, que finaliza entrando directamente en una voltereta- no se considera dificultad de salto, sino que es un elemento pre-acrobático.

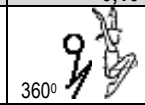
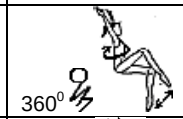
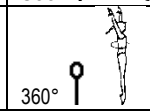
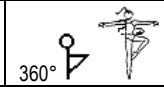
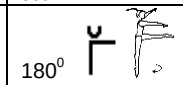
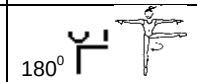
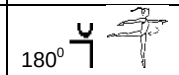
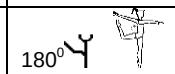
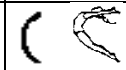
8.1.7. En todas las Dificultades de Salto en círculo, el pie u otro segmento de la pierna debe estar próximo a la cabeza (posición en círculo cerrada, se exige tocar).

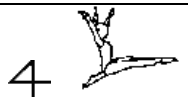
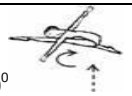
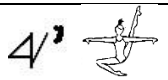
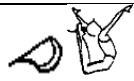
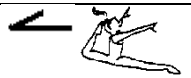
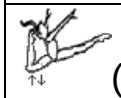
8.1.8. En todas las Dificultades de Salto con flexión del tronco atrás, la cabeza debe estar próxima a alguna parte de la pierna (se exige tocar).

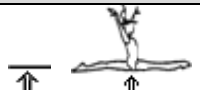
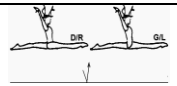
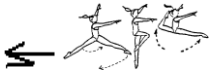
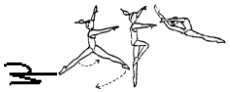
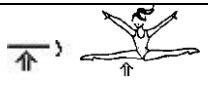
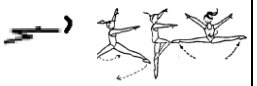
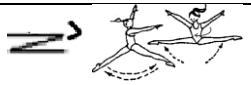
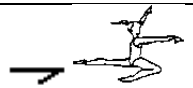
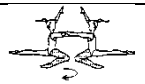
8.1.9. La rotación de todo el cuerpo **durante el vuelo** se evalúa después de que el pie/pies de impulsión abandona el suelo y antes de que el pie/pies haga la recepción en el suelo.

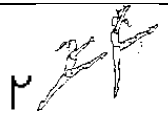
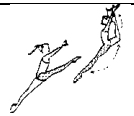
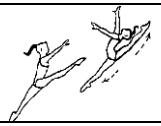
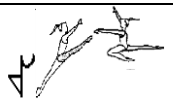
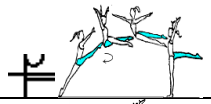
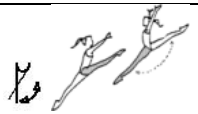
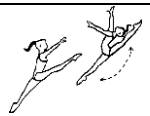
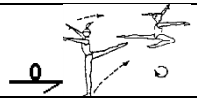
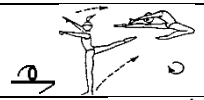
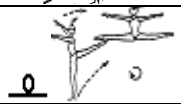
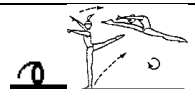
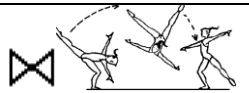
8.1.10. Los saltos combinados con más de una acción principal (por ejemplo, salto corza en círculo), impulsión desde uno o dos pies, deben ejecutarse de tal modo que durante el vuelo creen una imagen única y claramente visible de una forma fijada y bien definida, en lugar de 2 imágenes y formas diferentes (posición válida sin un gran movimiento de vaivén).

8.2. Tabla de Dificultades de Saltos (へ)

Tipos de Saltos	Valor					
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50	0,60
1. Salto Agrupado	 360º					
2. «Tijeras» con piernas flexionadas	 360º					
3. Salto con piernas extendidas	 360°					
4. Salto Passé (pierna libre flexionada adelante o lateral)	 360°					
5. Salto con pierna libre extendida en posición horizontal adelante	 180º					
6. Salto con pierna libre extendida en posición horizontal lateral	 180º					
7 Salto con pierna libre extendida en posición horizontal Arabesque	 180º					
8. Salto con pierna libre extendida en posición horizontal Attitude	 180º					
9. «Cabriole» adelante		180º				
10. «Cabriole» lateral						
11. «Cabriole» atrás o con rotación (180º o más)		180º				
12. Salto arqueado o con rotación (180º o más)		180º				

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
13. "Tijeras" saltos con cambio de piernas adelante a la horizontal; también por encima de la horizontal, pierna de impulsión elevada con todo el pie más alto que la cabeza, o con cambio de piernas atrás (a la horizontal), o con círculo		(todo el pie más alto que la cabeza)				
14. Salto Carpado						
15. Cosaco, pierna extendida adelante, a la horizontal, o con rotación (180^0 o más)**, o con rotación y tronco adelante**		180^0	 180^0			
16. Cosaco, pierna extendida adelante, elevada con todo el pie más alto que la cabeza, o con rotación (180^0 o más)			180^0			
17. Cosaco, pierna extendida lateral, elevada con el todo el pie más alto que la cabeza, o con ayuda (Zhukova) y/o con rotación (180^0 o más)			180^0			
			180^0 (Zk)			
18. Salto en Círculo con una pierna, impulso con uno o dos pies, o con rotación (180^0 o más)		180^0				
19. Salto en Círculo con ambas piernas						
20. Zancada, o con círculo, o con flexión de tronco atrás, o con impulso y recepción con la misma pierna (Zaripova)				  (Zr)		

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
21. Zancada, impulso con dos pies, o con círculo o con flexión de tronco atrás						
22. 2 o más Zancadas sucesivas con cambio de pie de impulso					**2**  **Una Dificultad** **3** **(0.70) Una Dificultad**	
23. Zancada con rotación				**180º**	180º	180º
24. Zancada con cambio de piernas (paso con piernas extendidas)						
25. Zancada con cambio de piernas (paso con pierna flexionada)						
26. Zancada lateral, impulse con un pie						
27. Zancada lateral, impulso con 2 pies						
28. Zancada lateral con cambio de piernas (paso con pierna flexionada), (paso con piernas extendidas)						
29. Corza, impulso con 1-2 pies, con círculo o con rotación, o con flexión del tronco atrás		 **180º**	**180º**	**180º**		

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60
30. Corza con cambio de piernas (paso con pierna flexionada o extendida)						
31. Fouetté (recepción sobre el pie de impulso), o con círculo de una o ambas piernas.			 			
32. Fouetté zancada, o con círculo o con flexión del tronco atrás						
33. Fouetté corza, , o con círculo o con flexión del tronco atrás						
34. « Revoltade » paso de la pierna extendida por encima de la otra						
35. "Entrelazado" (Volada)						
36. " Entrelazado "(Volada) con espagat						
37. Zancada Girando (Jeté en tournant)						
38. Zancada Girando (Jeté en tournant)						
39. Zancada Girando con cambio de piernas (Jeté en tournant)	,					
40. Mariposa (la pierna libre pasa a través de la posición próxima a la horizontal, la pierna de impulso pasa por la horizontal. Durante el vuelo, la posición del tronco próxima a la horizontal o debajo de la horizontal)						

9. EQUILIBRIOS

9.1. Generalidades

9.1.1. Hay 3 tipos de Dificultades de Equilibrio
- A. Equilibrios sobre el pie: releve o pie plano
- B. Equilibrios sobre otras partes del cuerpo
- C. Equilibrios dinámicos

9.1.2. Características de Base:

A. Equilibrios sobre el pie
- a. Ejecutados sobre los dedos-metatarso (relevé) o pie plano
- b. Forma definida y claramente fijada **con parada en la posición**
  - Con mínimo **1 segundo** fijado en la forma
  - Con mínimo 1 elemento Técnico del aparato ejecutado de acuerdo con su definición en las Tablas #3.3, #3.4.
  - Si la forma está bien definida y el elemento técnico del aparato se ejecuta correctamente pero la parada en la posición es insuficiente, el equilibrio es válido con una penalización de ejecución técnica

B. Equilibrios sobre otras partes corporales
- a. Ejecutados sobre otras partes del cuerpo
- b. Forma definida y claramente fijada con parada en la posición

C. Equilibrios Dinámicos
- a. Ejecutados con suavidad y movimientos continuos de una forma a la otra
- b. Forma claramente definida. -Todas las partes corporales relevantes están en la posición correcta en el mismo instante de tiempo.

9.1.3. Todas las Dificultades de Equilibrio tienen que ejecutarse con 1 **elemento Técnico Fundamental o No-Fundamental de Aparato.** Los Equilibrios que no estén coordinados **con un mínimo de 1** elemento Técnico Fundamental específico de cada aparato y/o un elemento de los grupos Técnicos No-Fundamentales de aparatos **no serán válidos como** Dificultad.

9.1.4. Los elementos Técnicos de Aparato (Fundamentales o No-Fundamentales) deben contabilizarse **desde el momento en el que la posición de equilibrio se fija con una parada en la posición de mínimo 1 segundo.**

9.1.5. La pierna de apoyo **extendida o flexionada** no modifica el valor de la Dificultad de Equilibrio.

9.1.6. En todas las Dificultades de Equilibrio con círculo, el pie u otro segmento de la pierna debe estar próximo a la cabeza (posición en círculo cerrado, se exige tocar)

9.1.7. En todas las Dificultades de equilibrio con flexión del tronco atrás, la cabeza debe estar próxima a alguna parte de la pierna (se exige tocar)

9.1.8. En un ejercicio una gimnasta puede realizar únicamente **una** Dificultad con “Tour Lento”, de 180° o más, en relevé o en pie plano. Valor: 0.10 puntos en pie plano / 0.20 puntos en relevé + el valor del elemento de Dificultad

9.1.9. El «Tour Lento» tiene que comenzar a ejecutarse una vez la posición inicial de la Dificultad se ha fijado y **sin más de ¼ de rotación en cada impulso.** Una rotación que resulta de un único impulso cancela el valor de la Dificultad. (el “Tour Lento” no se considera como una rotación corporal). Durante las dificultades con “Tour Lento” el cuerpo no puede “rebotar” (con un movimiento hacia arriba y abajo del tronco y los hombros). Esta técnica incorrecta cancela el valor del “Tour Lento” (+ falta de ejecución).

9.1.10. No está autorizado realizar un “Tour Lento” sobre la rodilla, sobre los brazos o en la posición de “Cosaco”.

9.1.11. Las repeticiones de Equilibrios con la misma forma con o sin “Tour Lento” no son válidas.

9.1.12. El equilibrio Fouetté es una Dificultad de Equilibrio que consta de un mínimo de 3 formas iguales o diferentes, ejecutadas en releve con apoyo del talón entre cada forma, con o sin ayuda de las manos, con un mínimo de 1 rotación de 90^0 or180^0. Cada forma de Equilibrio tiene que mostrarse con un claro acento (posición clara). Se exige la realización de 1 elemento Técnico Fundamental o No-Fundamental en cualquier fase durante la dificultad.

9.1.13. Es posible repetir la misma forma dentro de un Equilibrio Fouetté Balance pero no es posible repetir cualquiera de esas formas aisladas o en otro Equilibrio Fouetté.

9.1.14. Los Equilibrios sobre el pie pueden ejecutarse en relevé o en pie plano. En el caso del pie plano, el valor se reduce en 0.10 y el símbolo tendrá que incluir una (↓).

Ejemplos: en relevé**:** =0.30

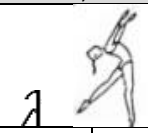
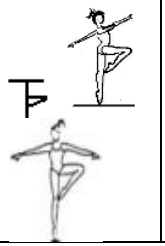
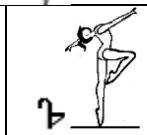
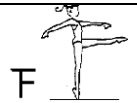
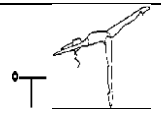
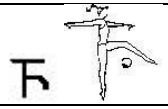
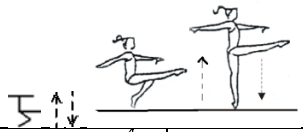
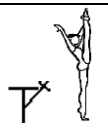
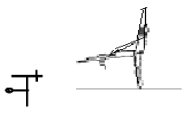
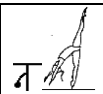
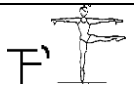
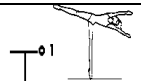
en pie plano**:** ↓ = 0.20

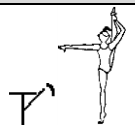
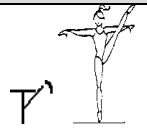
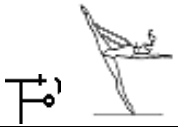
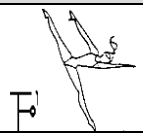
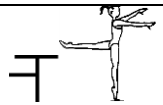
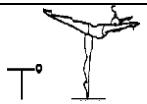
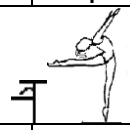
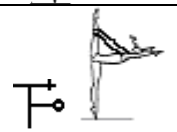
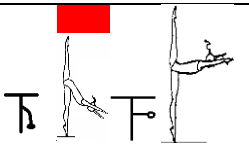
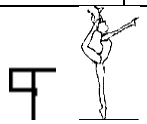
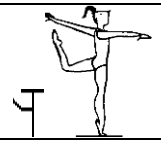
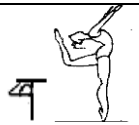
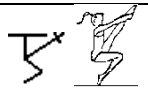
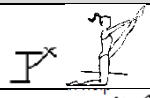
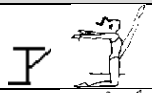
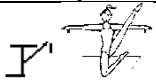
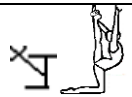
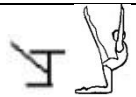
9.1.15. Los Equilibrios Dinámicos (excepto el equilibrio Fouette) pueden ejecutarse en relevé o en pie plano sin que cambie el valor o el símbolo (excepto el Equilibrio Fouette).

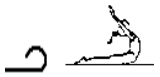
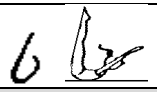
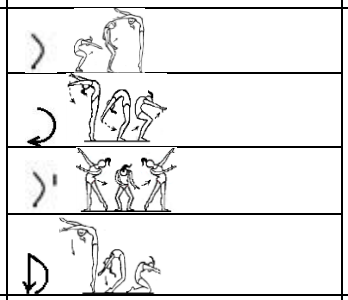
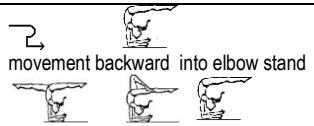
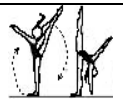
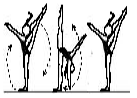
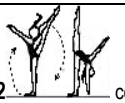
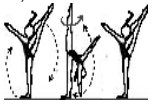
9.1.16. Equilibrio con cambio de nivel de la gimnasta (flexión progresiva de la pierna de apoyo o/y regreso a la posición extendida):

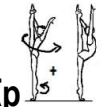
- Es necesario mantener la posición vertical del tronco y la posición horizontal de la pierna libre.
- La transición desde una forma - “pierna de apoyo extendida” a la otra forma - “pierna de apoyo flexionada” (o/y vice versa) tiene que ser lenta y obviamente gradual, y, durante la transición la gimnasta tiene que mantener desde el principio hasta el final la posición de relevé.

9.2. Tabla de Dificultades de Equilibrio ( )

Tipos de equilibrios	Equilibrios sobre el pie		Valor		
	0,10	0,20	0,30	0,40	0,50
1. Pierna libre atrás, por debajo de la horizontal, tronco flexionado atrás					
2. Passé adelante o lateral (posición horizontal) o con flexión atrás de la zona alta de la espalda y los hombros w	 				
3. Adelante: pierna libre horizontal (extendida o flexionada), o con el tronco atrás en la posición horizontal					
					
4. Con cambio de nivel de la gimnasta, flexión progresiva de la pierna de apoyo o/y retorno a la posición extendida					
					
5. Espagat con o sin ayuda de la mano o con tronco atrás a la horizontal o más bajo de la horizontal					
6. Lateral: pierna libre a la horizontal o tronco lateral a la horizontal					

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
7. Espagat con o sin ayuda de la manos o tronco lateral a la horizontal				 	
8. Arabesque: pierna libre a la horizontal o con el tronco adelante o atrás a la horizontal, o más bajo de la horizontal en posición de espagat con o sin ayuda de la mano					
					
9. Círculo con o sin ayuda de la mano, o con el tronco a la horizontal en posición de espagat					
10. Attitude, también con tronco flexionado atrás					
11. Cosaco, pierna libre a la horizontal: todas la direcciones					
12. Cosaco, pierna libre Adelante o lateral (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda					
Equilibrios sobre otras partes corporales					
13. Pierna libre adelante (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda					
14. Pierna libre lateral (pie más alto que la cabeza) con o sin ayuda					
15. . Pierna libre atrás (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda					

	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Círculo con o sin ayuda					
17. Equilibrio tumbada en el suelo con el tronco elevado (las piernas puedes estar separadas hasta el ancho de los hombros)					
18. Equilibrio con apoyo sobre el pecho (Kabaeva) con o sin ayuda de las manos	Kb				
Equilibrios Dinámicos					
19. Paso de apoyo en el abdomen al pecho					
20. Equilibrios Dinámicos con onda total del cuerpo en todas las direcciones en posición de pie (frente, lateral, atrás) o con descenso o elevación desde el suelo					
21. Fouetté: mín. 3 formas iguales o diferentes. Pierna a la horizontal como mínimo en 2 formas; Pierna por encima de la horizontal como mínimo en 2 formas			Pierna a la horizontal como mín. 2 formas + mínimo 1 rotación		Pierna por encima de la horizontal como mín. 2 formas + mínimo 1 rotación
22. Equilibrios Dinámicos con apoyo sobre los antebrazos con o sin movimientos de las piernas (Estas dificultades se consideran la misma)	 movement backward into elbow stand				
23. Equilibrio Dinámico con 2 o 3 formas (Utyacsheva); también con giro				**U2**  también vice versa **U3**  **(0.50)**	**U2**  con 180 giro en cualquier fase, o vice versa **U3** 180°  **(0.60)**

24. Equilibrio Dinámico: espagat frontal con ayuda pasando la pierna libre a espagat atrás con ayuda (Gizikova), o;espagat frontal con ayuda, media rotación del tronco entrando en espagat atrás con ayuda de la mano (Kapranova)				**Gz** también vice versa **Kp**  también vice versa	

10. ROTACIONES

10.1. Generalidades

10.1.1. Hay 2 tipos de Rotaciones:

A. Rotaciones sobre el pie**:** relevé (Giro) o pie plano
B. Rotaciones sobre otras partes del cuerpo

Todas las Dificultades de Rotación han de tener las **siguientes características de base:**

- Mínimo una rotación de base de 360^0 con la forma fijada y bien definida (excepto las Dificultades de Rotación # 6, 9,17: base 180º)

***Nota*: forma bien definida** *significa que la gimnasta adopta la posición correcta y la mantiene fijada como mínimo durante toda la rotación de base; leves alteraciones en la forma = Faltas de Ejecución. Si la forma no se reconoce o no se mantiene en absoluto, la Dificultad no es válida.*

10.1.2. La Rotación se evaluará de acuerdo con el número de rotaciones ejecutadas. En caso de una interrupción (saltito) únicamente el valor de las rotaciones ejecutadas antes de la interrupción será válido.

10.1.3. Las Rotaciones tienen que estar coordinadas **con un mínimo de1** elemento Técnico Fundamental específico para cada aparato y***/*** o un elemento de los grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparatos, en cualquier momento de la rotación, para ser válidas.

10.1.4. Las series de Giros idénticos (2 o más) se ejecutan con un giro seguido del otro, sin interrupción y únicamente con apoyo del talón. Cada Giro en la serie se evalúa por separado (excepto para la combinación de “Fouettés” idénticos que cuentan como 1 Dificultad).
Ejemplos:

360°	360°	360°
Válido	Válido	Válido
360°	**Menos de 360°**	360°
Válido	No Válido	Válido

10.1.5. Los Giros Diferentes son giros con formas diferentes independientemente del número de rotaciones (válido también para los giros “Fouetté”).

10.1.6. La pierna de apoyo puede estar **extendida o flexionada** y no cambia el valor de la Dificultad.

10.1.7. La forma tiene que conseguirse antes del final de la rotación mínima de base

10.1.8. En todas las Dificultades de Rotación en círculo o con extensión del tronco atrás o, la cabeza tiene que estar próxima a alguna parte de la pierna (posición cerrada, se exige tocar).

10.1.9. **Giros con cambio de forma**

- Cuentan como una dificultad.
- Cada forma ejecutada en relevé
- Cada forma incluida en el giro ha de tener como mínimo una rotación de base.
- El paso de una forma a la otra tiene que ejecutarse sin apoyo del talón lo más directamente posible.
- Con un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental específico de aparato y/o un elemento de los grupos Técnicos No Fundamentales de aparatos durante cualquier componente de la Dificultad de Giro.

10.1.10. “**Fouetté”**

- Cuenta como una Dificultad.
- 2 o más formas idénticas o diferentes conectadas con apoyo del talón.
- Pueden ejecutarse varias formas**:**
  a) Aislada
  b) Combinada (consecutiva o alternando) dentro del mismo “Fouette” pero ninguna de estas formas puede repetirse en otra Rotación Fouetté.
- Cada dos “Fouettés” se exige un elemento diferente de los Técnicos Fundamentales de Aparato o de los No-Fundamentales.

10.1.11. **Illusion**

- Cuenta como una Dificultad
  - Para 2 o más formas idénticas conectadas con o sin apoyo del talón (0.10 por cada rotación adicional sobre la base de 360^0).
- Cada dos Illusion se exige un elemento diferente de los Técnicos Fundamentales de Aparato o de los No-Fundamentales.

10.1.10. Giros con cambio de nivel de la gimnasta (flexión progresiva de la pierna de apoyo o/y retorno a la posición extendida):

- La primera forma determina el valor de base
- Es obligatorio mantener la posición vertical del tronco y la posición horizontal de la pierna libre.
- La transición desde una forma - “pierna de apoyo extendida” a la otra forma - “pierna de apoyo flexionada” (o/y vice versa) tiene que ser lenta y obviamente gradual, y, durante la transición la gimnasta tiene que mantener desde el principio hasta el final la posición de relevé.
- Es necesario añadir una flecha (flechas) especificando la dirección del cambio de nivel de la gimnasta a la derecha del símbolo.

pierna de apoyo flexionada progresivamente +0.10

pierna de apoyo retorna a la posición extendida +0.10

Flexión progresiva pierna de apoyo y retorno a posición extendida +0.10, +0.10

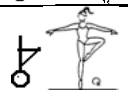
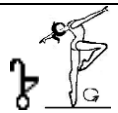
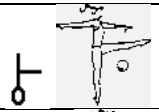
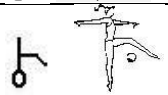
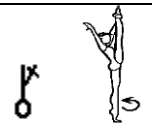
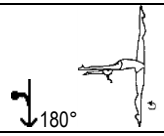
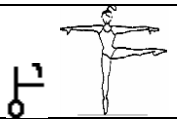
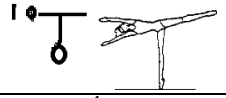
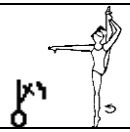
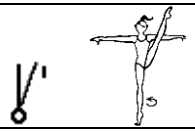
10.1.11. Requisitos para las Dificultades de Rotación en círculo y con flexión del tronco atrás (ver página 39, Equilibrios #9.1.6 y #9.1.7).

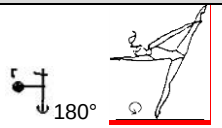
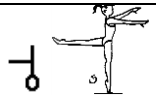
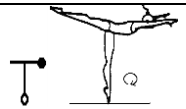
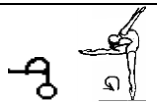
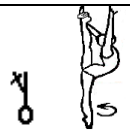
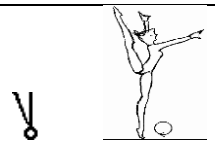
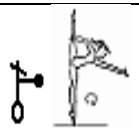
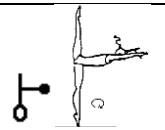
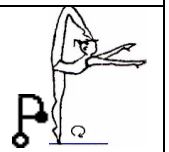
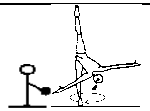
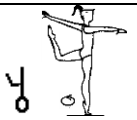
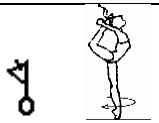
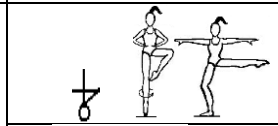
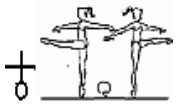
10.2. Criterios para desarrollar el valor de las Rotaciones

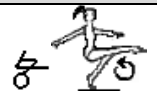
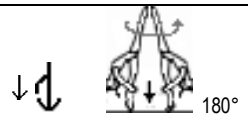
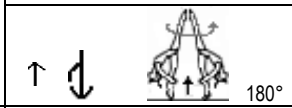
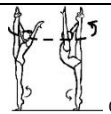
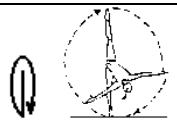
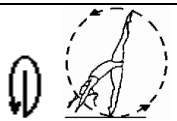
10.2.1. Para rotaciones adicionales sobre el pie plano u otra parte del cuerpo: +0.10 por cada rotación adicional por encima de la base de 360°

10.2.2. Para rotaciones adicionales sobre el relevé: +0.20 por cada rotación por encima de la base de 360° (180° base para #6, 9, 17)

10.3. Tabla de Dificultades de Rotación (♁)

Tipos of Rotaciones	Valor				
	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
	Rotaciones sobre el pie				
1. Pierna libre adelante, tronco flexionado adelante					
2. Pierna libre atrás, tronco flexionado atrás					
3. "Passé" (adelante o lateral); o con flexión de la zona alta de la espalda y los hombros	 				
4. Rotación Espiral ("tonneau") onda parcial sobre 1 pierna					
5. Adelante pierna libre horizontal (extendida o flexionada)					
					
6. Espagat frontal con o sin ayuda o tronco horizontal					
7. Lateral: pierna libre o tronco horizontal					
8. Espagat lateral con o sin ayuda					

Tipos de Rotaciones	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
9. Espagat lateral con o sin ayuda tronco a la horizontal					
10.Arabesque: pierna libre horizontal o tronco horizontal o flexionado atrás					
11. Espagat atrás con o sin ayuda					
12. Espagat atrás con o sin ayuda tronco horizontal, o círculo					 
13. Pencheé: cuerpo flexionado a la horizontal o más bajo, pierna en espagat atrás o círculo , rotación sobre el pie plano					
14. Attitude: o círculo con ayuda o con flexión de tronco atrás					
15. Fouetté: Passé o con pierna extendida a la horizontal adelante, lateral, “arabesque”, o “attitude”	 				

Tipos de Rotaciones	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50
16. Cosaco					
17. Espagat frontal; tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal desde la posición vertical o desde la posición en el suelo					 180°  180°
18. Espagat frontal con ayuda de la mano paso de la pierna libre a espagat atrás con ayuda de la mano (Gizikova)				**Gz**  o vice versa	
19. Illusion tronco flexionado adelante/ lateral; también atrás					
Rotaciones sobre otras partes del cuerpo					
20. Rotación sobre el abdomen, piernas próximas al círculo o en espagat, sin ayuda de las manos (Kanaeva) o sobre la espalda (Ralenkova)	**Rl**		Kn		
21. Rotación en espagat con ayuda de la mano, sin interrupción, flexionada adelante o atrás					

EJERCICIOS INDIVIDUALES
EJECUCIÓN (E)

1. La Evaluación por el Jurado de Ejecución

1.1. El Jurado de Ejecución exige que los elementos se ejecuten con perfección técnica y estética.

1.2. Se espera que la gimnasta incluya en su ejercicio únicamente elementos que puede ejecutar con total seguridad y con un alto nivel de maestría artística y técnica. Todas las desviaciones de las expectativas las penalizará el Jurado-E.

1.3. El Jurado-E no está implicado con la dificultad de un ejercicio. Este jurado tiene la obligación de penalizar equitativamente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la dificultad del elemento o de la conexión.

1.4. Los(as) Jueces del Jurado-E (y el jurado-D) tienen que mantenerse actualizados (as) en la gimnasia rítmica contemporánea, han de saber en todo momento cuál debería ser la expectativa de ejecución más actual de un elemento, y conocer cómo cambian las normas a medida que evoluciona el deporte. En este contexto también tienen que saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción, y lo que es especial.

1.5. Todas las desviaciones de la ejecución correcta se consideran errores técnicos o artísticos y han de ser evaluados en consecuencia por los (as) jueces. La magnitud de la deducción para las pequeñas, medianas o grandes faltas se determina por el grado de desviación de la correcta realización. Las siguientes deducciones se aplicarán para todas y cada desviación artística y técnica perceptible a partir de la ejecución perfecta esperada. Estas deducciones tienen que aplicarse independientemente de la dificultad del elemento del ejercicio.

- Error Pequeño 0.10: cualquier desviación menor o leve de la ejecución artística o técnica perfecta.
- Error Medio 0.20-0.30: cualquier desviación distintiva o significativa de la ejecución artística o técnica perfecta.
- Error Grande 0.50+: cualquier desviación importante o grave de la ejecución artística o técnica perfecta.

2. Nota de Ejecución (E): 10.00 puntos

La nota- E- incluye deducciones por:

- Faltas Artísticas
- Faltas Técnicas

3. Panel-E

Los(as) 6 jueces de Ejecución se dividen en 2 subgrupos**:**

- El primer (E) subgrupo - 2 jueces evalúan las faltas Artísticas del ejercicio.
- El segundo (E) subgrupo - 4 jueces evalúan las faltas Técnicas.

Las penalizaciones por faltas Artísticas y Técnicas se suman y el total se deduce de 10.00 puntos para determinar la nota-E final.

4. COMPONENTES ARTÍSTICOS

4.1. UNIDAD DE COMPOSICIÓN

4.1.1. Idea Directriz: Carácter

a) Una composición tiene que desarrollarse para crear una imagen artística unificada o idea guía desde el principio hasta el final, expresada a través de los movimientos del cuerpo y de los aparatos.

b) El carácter de la música tiene que elegirse respetando la edad, el nivel técnico, las cualidades artísticas de la gimnasta, y las normas éticas.

c) La composición no puede ser una serie de Dificultades Corporales o elementos de aparatos sin conexión con el carácter de la música.

d) El estilo de los movimientos tiene que expresar el carácter de la música y la idea guía**:**

i. El estilo y tipo de movimientos debería reflejar el carácter o idea de la composición, por ejemplo pero no limitado a:

a. Movimientos de los brazos
b. Enlaces con pasos estilizados
c. Ondas corporales
d. Enlaces con elementos del aparato que enfatizan el ritmo y el carácter

ii. Este carácter del movimiento debería expresarse:

a. Durante las Combinaciones de Pasos de Danza: pasos que tienen un estilo específico relacionado con la música y no son simplemente caminar, saltar o correr al ritmo de la música.
b. En los elementos de enlace entre o durante las Dificultades, por ejemplo pero no limitado a**:**

- Preparaciones para BD o lanzamientos
- Durante Dificultades Corporales
- Transiciones entre Dificultades
- Bajo los lanzamientos
- Durante las recepciones
- Durante los elementos de rotación
- Cambios de niveles
- Stilo de los elementos del aparato

e) Los cambios en el carácter de la música tienen que reflejarse en cambios en el carácter de los movimientos, estos cambios tienen que combinarse de forma armónica.

f) Las partes de una composición o toda una composición que es una serie sin ningún carácter en los movimientos o elementos de enlace carece de unidad y se penaliza.

Explicaciones y sugerencias
Crear una idea guía o una "historia"
1. Desarrollo de la idea (tema, historia)
Una historia tiene un comienzo claro, medio y final
• *En la primera fase: introduce la idea o carácter, la aperture de la historia* • *Fase media: desarrollo principal del ejercicio, incluidos los cambios en el ritmo* • *Parte final: la música debe crecer en intensidad y terminar con un final claro y marcado para enfatizar el cierre del ejercicio, ya sea lento o rápido.*
2. Estructura de los elementos para un mayor efecto, impacto máximo
• *Coloque la BD, R y AD en los acentos musicales que son fuertes, claros y que mejor se ajustan a la energía y la intensidad del elemento (ejemplo: un crescendo)* • *Coloque los elementos más originales / únicos en los acentos o frases más interesantes de la música o los cambios dinámicos*

4.1.2. <u>Conexiones</u> (enlaces)

a) La composición tiene que desarrollarse con elementos técnicos, estéticos y de enlace, de tal modo que de un movimiento se pasa al siguiente de manera lógica y fluida, sin paradas innecesarias o movimientos preparatorios prolongados.

b) El empleo de diferentes niveles y direcciones en los movimientos corporales y de direcciones y planos del aparato tiene que estar enlazado con un propósito claro.

c) Las conexiones entre los elementos que interrumpen la unidad de la composición se penalizan cada vez, por ejemplo pero no limitado a **:**

- Transiciones entre movimientos que son ilógicas, bruscas o innecesariamente largas, incluyendo cambios en direcciones o niveles entre Dificultades
- Movimientos preparatorios prolongados antes de las Dificultades Corporales (ejemplo. "caminar" pasos de preparación que no respaldan la idea o el carácter de la composición)
- Paradas innecesarias entre los movimientos que no están relacionados con el ritmo o carácter

4.2. MÚSICA Y MOVIMIENTO

4.2.1. **<u>Ritmo</u>**

a) Los movimientos del cuerpo así como los del aparato han de estar relacionados con precisión con los acentos musicales y con las frases musicales; ambos movimientos del cuerpo y del aparato tienen que resaltar el tempo/ritmo del desarrollo musical.

b) Los movimientos que se ejecutan fuera de los acentos o desconectados del tempo establecido por la música se penalizan cada vez.

……Ejemplos:

- Cuando los movimientos se resaltan visiblemente antes o después de los acentos.
- Cuando un acento claro en la música es "pasado por alto" y no enfatizado por el movimiento.
- Cuando los movimientos están involuntariamente detrás de la frase musical.
- Cuando el tempo cambia y la gimnasta está en medio de movimientos más lentos y no puede reflejar el cambio en la velocidad (fuera del ritmo).

Explicaciones
Objetivos para la música y el movimiento: ❖ *crear una **variedad de movimientos** para evitar la monotonía y la repetición* ❖ *usar la música de diferentes maneras incluso cuando el tempo y el pulso son el mismo*
Se invita a las jueces y a las entrenadoras a estudiar y entender la estructura musical básica y los patrones rítmicos que guían la creación y evaluación de la adaptación de los movimientos a la música.
Los siguientes son conceptos importantes para entender cómo se produce la adaptación de los movimientos a las estructuras musicales/rítmicas y cómo considerar la ubicación en el ejercicio de movimientos específicos en acentos o pulsos que permitan crear "efectos" artísticos específicos:' • *Frase Musical: una parte melódica, una sucesión de notas que conforman una **secuencia distintiva*** • *Melodía: Una secuencia, rítmicamente organizada, de tonos simples relacionados entre sí para crear una frase particular o idea.* • *Ritmo de base (o compás de base rítmica)* • *Velocidad métrica (tempo)*
Posibilidades/ejemplos de patrones rítmicos diferentes: • *sincopa: un desplazamiento temporal del acento métrico regular en la música causada típicamente al subrayar el pulso débil (**intencionadamente** «usar» el acento en el pulso débil). Ejemplo: la gimnasta entra en un equilibrio en el acento débil de la barra y usa el acento fuerte para mantenerse en la posición sin utilizar su cuerpo para marcar el acento, creando un efecto intencionado.* • *Contratiempo* • *Triolas*

4.2.2. **Cambios Dinámicos**

a) La energía, fuerza, velocidad e intensidad de los movimientos debe responder a los cambios dinámicos y a los cambios en la velocidad métrica.

b) La gimnasta **muestra** los cambios dinámicos a través de los contrastes en la energía, fuerza, velocidad e intensidad de los movimientos de, ambos, cuerpo y aparato de acuerdo con los cambios en la música.

Cambio dinámico en la música →	**Cambio dinámico en el movimiento**
Cambio en volumen, tempo y/o estilo	Cambio en intensidad, velocidad o estilo

c) Para la música que no tiene Cambios Dinámicos identificables, la gimnasta crea su propio cambio al modificar visiblemente la velocidad, el estilo o la intensidad de su cuerpo y/o los movimientos del aparato.

d) Un ejercicio en el que la energía, fuerza, velocidad e intensidad son monótonos (sin ningún tipo de contraste o cambio de velocidad, estilo o intensidad respetando los cambios musicales) carece de dinamismo y se penaliza

4.3. EXPRESIÓN CORPORAL

a) Debería ser la unión de fuerza, elegancia y belleza de movimientos

b) Amplia participación de todos los segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, manos, brazos, piernas, incluida la cara) que**:**

- Confieren carácter a través de movimientos amplios y plásticos
- Comunican sentimientos o una respuesta a la música con expresión facial
- Enfatizan los acentos
- Crean sutileza y finura a través de movimientos corporales de diferentes segmentos
- Crean amplitud

c) La ausencia de los aspectos de Expresión corporal descritos en "b" (arriba) se penaliza como la participación insuficiente de los segmentos corporales, incluida la cara.

d) **Un mínimo de 2 ondas corporales diferentes, parciales (brazos o medio cuerpo) u ondas totales del cuerpo deben ser parte de la composición** para aumentar la expresividad y crear movimientos elegantes.

e) La ausencia de las 2 ondas corporales diferentes (parciales o totales) se penaliza como una participación insuficiente de los segmentos del cuerpo.

4.4. VARIEDAD

a) **Direcciones y trayectorias** (adelante, atrás, circular, etc.): crear diferentes patrones para usar todo el practicable de una forma variada y completa.

b) **Niveles y modalidades de desplazamiento**: gimnasta en vuelo, de pie o en el suelo, corriendo, con saltitos, pasos, etc.

c) **Elementos de Aparatos:**

- **Requerido:** los elementos técnicos de los aparatos tienen que ejecutarse con diferentes técnicas**:**
  - En varios planos
  - En diferentes direcciones
  - Sobre diferentes partes corporales

***Penalización*: 0.20 por falta de variedad**

Ejemplos:

- Si todos los lanzamientos del aro con la mano son en el plano oblicuo
- Si todos los botes de la pelota en el suelo se ejecutan con la mano
- Si en todas las recepciones de las mazas: una maza detiene a la otra en el suelo

➢ **Requerido: como mínimo1 elemento de cada Grupo Técnico Fundamental del Aparato en cada ejercicio**

***Penalización*: 0.30 por cada elemento en falta**

5. Faltas Artísticas	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
IDEA DIRECTRIZ: CARÁCTER ***Un carácter definido del movimiento del cuerpo y del aparato debe guiar a todos los elementos en la composición***	El carácter definido está presente entre o durante **la mayoría** (pero no todos) lo elementos/movimientos de enlace y los Pasos de Danza		El carácter o estilo definido no está completamente desarrollado en los Pasos de Danza; que se muestran principalmente como pasos, carreras o saltitos en los acentos musicales sin tener en cuenta el estilo musical específico El carácter definido está presente entre o durante **algunos** de los elementos de enlace y movimientos		No hay un carácter definido de movimiento entre las Dificultades, que se presentan como una serie de Dificultades sin un estilo de movimiento conectado a la música. El carácter definido solo está presente durante la Combinación de Pasos de Danza		Los Pasos de Danza y los movimientos de enlace no tienen un carácter definido			
CONEXIONES ***Transiciones lógicas y fluidas de un movimiento al siguiente***	Interrupción aislada, cada vez hasta un máximo de 1,00									
			Ausencia de contacto con el aparato al principio y al final del ejercicio (falta de composición) Posición inicial no justificada							
RITMO **Armonía entre los movimientos y: los acentos Musicales, las frases y el tempo**	Interrupción aislada, cada vez hasta un máximo de 1,00									Todo el ejercicio está desconectado del ritmo (música de fondo)
			Introducción musical de más de 4 segundos sin movimiento		Ausencia de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio					
CAMBIOS DINÁMICOS ***La energía, fuerza, velocidad e intensidad del movimiento se corresponde con los cambios dinámicos de la música***			Los movimientos de la gimnasta no respetan los **cambios dinámicos** O los movimientos de la gimnasta no crean cambios dinámicos cuando la música carece de cambios dinámicos							

EXPRESIÓN CORPORAL	Participación insuficiente de ambos: segmentos corporales o cara	Ausencia de un mínimo de 2 ondas corporales (parcial o total)	Movimientos segmentarios, rígidos en todo el ejercicio							
VARIEDAD										
DIRECCIONES y TRAYECTORIAS		Variedad insuficiente en el uso de direcciones y trayectorias Movimientos ejecutados en la misma zona del practicable durante mucho tiempo No se utiliza todo el practicable								
NIVELES		Variedad insuficiente en el uso de niveles y modalidades de desplazamiento								
VARIEDAD APARATOS		Falta de variedad en los planos, direcciones, técnicas de elementos de Aparato	Por ausencia de cada elemento Técnico Fundamental							

6. Faltas Técnicas: se penalizan cada vez por cada elemento en falta			
Penalizaciones	**Pequeñas 0.10**	**Medianas 0.30**	**Grandes 0.50 o más**
Movimientos Corporales			
Generalidades	Movimiento incompleto o falta de amplitud en la forma de los saltos, equilibrios y rotaciones		
	Desplazamiento sin lanzamiento ajustando la posición corporal		
Técnica de Base	Postura incorrecta de un segmento corporal durante un movimiento **(cada vez**), incluyendo la posición incorrecta del pie y/o de la rodilla, codo doblado, hombros elevados, etc.	Posición asimétrica de los hombros y/o del tronco durante una dificultad corporal	
	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario sin desplazamiento	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento	Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato
			Pérdida total de equilibrio con caída**: 0.70**
Saltos (ver también Anexo de tablas con ángulos)	Recepción pesada	Recepción incorrecta**:** visible espalda arqueada en la fase final de recepción del salto	
	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
	Forma con pequeño movimiento de vaivén	Forma con movimiento de Vaivén medio	Forma con gran movimiento de Vaivén
Equilibrios (ver también Anexo de tablas con ángulos)	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		Forma no mantenida como mínimo 1 segundo	
Rotaciones (ver también Anexo de tablas con ángulos)	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		Forma ni fijada ni mantenida durante la rotación de base	
	Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando ejecutada en "relevé"	Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso	
	Saltito(s) sin desplazamiento	Saltito(s) con desplazamiento	
Elementos Pre-acrobáticos	Recepción pesada	Técnica no autorizada en elemento pre-acrobático o no pre-acrobático	Recepción pesada
		Caminar en posición de equilibrio invertido	
Pérdida del aparato (Para la pérdida de las 2 mazas en sucesión: el/la Juez penalizará una sola vez y en base al número total de pasos dados para recuperar la maza más alejada)			Pérdida y recuperación sin desplazamiento
			Pérdida y recuperación después de 1-2 pasos: **0.70**
			Pérdida y recuperación después de 3 o más pasos: **1.00**
			Pérdida con salida del practicable (independiente de la distancia)**: 1.00**
			Pérdida del aparato que no sale del practicable y uso del aparato de reemplazo**: 1.00**
			Pérdida del aparato (sin contacto) al final del ejercicio**: 1.00**

Aparatos	Pequeñas 0.10	Medianas 0.30	Grandes 0.50 o más
Técnica		Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 1 paso	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 2 o más pasos; Pasos "Chassé" en **R**
			Aparato inutilizable: 0.70
	Recepción incorrecta con la ayuda involuntaria de la otra mano (Excepción para la pelota: recepciones fuera del campo visual)	Recepción incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo	
		Aparato estático **	
Cuerda			
Técnica de Base	Manejo incorrecto o recepción: por la amplitud o la forma o el plano de trabajo, cuerda no sujeta por ambos cabos **(cada vez)**		
		Pérdida de un cabo de la cuerda sin interrupción del ejercicio	Pérdida de un cabo de la cuerda con interrupción de ejercicio
		Paso a través de la cuerda**:** pies enganchados en la cuerda	
			Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con interrupción del ejercicio
		Nudo sin interrupción del ejercicio	Nudo con interrupción del ejercicio
Aro			
Técnica de Base	Manejo incorrecto o recepción: alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre su eje vertical **(cada vez)**		
	Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo	
	Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo		
	Rodamiento incorrecto con rebote		
	Deslizamiento en el brazo durante las rotaciones		
		Paso a través del aro: tropezar con los pies	
Pelota			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: pelota apoyada en el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada con los dedos**(cada vez)**		

	Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo		
	Rodamiento incorrecto con rebote		
	Pelota recuperada involuntariamente con las dos manos (Excepción: recuperación fuera del campo visual)		
Mazas			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, etc.,**(cada vez)**		
	Alteración de la sincronía de la rotación de las mazas durante lanzamiento y recuperación		
	Falta de precisión en los planos de trabajo durante los movimientos asimétricos		
Cinta			
Técnica de Base	Alteración del dibujo de la cinta (serpentinas, espirales insuficientemente apretadas, sin la misma altura, amplitud, etc.) **(cada vez)**		
	Manejo incorrecto: transmisión imprecisa, varilla sujeta involuntariamente por el centro, enlace incorrecto entre dibujos, chasquido de la cinta **(cada vez)**		Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento, con interrupción del ejercicio
		Nudo sin interrupción del ejercicio	Nudo con interrupción del ejercicio
	El extremo de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, “escapadas”, etc **(hasta 1 metro)**	El extremo de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, “escapadas”, etc **(más de 1 metro)**	

**** Aparato Estático** (ver Dificultad página 25 apartado 3.5)

EJERCICIOS DE CONJUNTO
GENERALIDADES

1. NÚMERO DE GIMNASTAS

1.1. Cada conjunto se compone de 6 gimnastas; 5 gimnastas participan en cada ejercicio y está permitido que la gimnasta de reserva esté en el área de competición durante la realización del ejercicio (por si alguna de sus compañeras sufre algún incidente).

1.2. Si durante el ejercicio la gimnasta abandona el conjunto por una razón válida:
- La gimnasta puede reemplazarse por otra gimnasta (penalización del Juez Coordinador/a)
- si la gimnasta no es reemplazada el ejercicio no será evaluado

2. ENTRADA

2.1. La entrada del conjunto al practicable debe hacerse con una marcha rápida y sin acompañamiento musical (penalización Juez Coordinador/a)

EJERCICIOS DE CONJUNTO
DIFICULTAD (D)

1. VISIÓN GENERAL DE LA DIFICULTAD

1.1. Las gimnastas deben incluir solo elementos que puedan ejecutar con seguridad y con un alto grado de competencia estética y técnica.

1.2. Hay cinco **componentes de Dificultad**: Dificultad Corporal (BD), Dificultad de Intercambio (ED), Combinaciones de Pasos de Danza (S), Elementos Dinámicos con Rotación (R) y Colaboraciones (C).

1.3. Los componentes de dificultad específicos del ejercicio de Conjunto son:
- **Intercambios (ED)**: dificultades con intercambios de aparatos entre as gimnastas
- **Colaboraciones (C):** entre las gimnastas y el aparato

1.4. El orden de ejecución de las Dificultades es libre; sin embargo, las Dificultades se deben disponer de manera lógica y fluida con movimientos intermedios y elementos que creen una composición con una idea que va más allá de ser una serie o lista de Dificultades.

1.5. Los/as jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden en que se realizan:
- Las jueces **D1, D2**: evalúan el número y el valor de **BD**, el número y el valor de **ED**, el número y valor de **S** y los registran en notación de símbolos.
- Las jueces **D3, D4**: evalúan el número y valor de **R** y el número y valor de **C** y los registran en una notación de símbolos.

1.6. La puntuación final de un ejercicio de un ejercicio se establecerá sumando la nota D y la nota E.

1.7. **Requisitos de dificultad:**

Componentes de Dificultad conectados con elementos Técnicos de aparato	**Dificultad sin Intercambio: Dificultad Corporal**	**Dificultad con Intercambio: Dificultad de Intercambio**	**Combinación de Pasos de Danza**	**Elemento Dinámico con Rotación**	**Colaboración**
Símbolos	**BD** Mínimo 4	**ED** Mínimo 4	**S** Mínimo.1	**R** Máximo1	**C** Mínimo 4
	Máximo **9** (1 a elección)				
Grupos Dificultad Corporal	Saltos-Mín.1 Equilibrios-Mín.1 Rotaciones-Mín.1				

2. DIFICULTAD SIN Y CON INTERCAMBIO: BD y ED

2.1. <u>Definición de BD</u>

2.1.1. Todos los elementos **BD** listados para ejercicios individuales son también válidos para ejercicios de Conjunto (ver Tablas de Dificultad 8 – 10 de Ejercicios Individuales) (, ,).

2.1.2. Grupos de Dificultad Corporal:

- Saltos
- Equilibrios
- Rotaciones

2.1.3. Como mínimo 1 Dificultad de cada Grupo Corporal debe estar presente y ejecutarse simultáneamente **(o en sucesión muy rápida; no en subgrupos)** por todas, las 5 gimnastas.

En el caso de que la BD **no se ejecute simultáneamente** o en rápida sucesión**:**

- la **BD** será válida si se ejecuta de acuerdo con su definición
- Penalización de las jueces **D1-D2: 0.30**

2.1.4. Cada **BD** se cuenta solo una vez; si la BD se repite, la Dificultad no es válida (**sin penalización**).

2.1.5. Una **BD** tiene que ejecutarse por las 5 gimnastas para ser válida. Las Dificultades no serán válidas si no son realizadas por las 5 gimnastas, ya sea debido a un fallo de composición o a alguna falta técnica de una o varias gimnastas**.**

Explicaciones
Las Dificultades pueden ser realizadas: • *simultáneamente o en sucesión muy rápida* • *por las 5 gimnastas juntas o por subgrupos* • *con los mismos o diferentes tipos y valores para cada una de las 5 gimnastas* • *1-2 gimnastas pueden ejecutar una o más BD durante S y C con el propósito de mejorar la coreografía o apoyando la idea principal de la composición. La Dificultad no se registrará ni evaluará.*

2.1.6. El valor más bajo de **BD** ejecutado por una de las gimnastas determinará el valor de **BD**.

2.1.7. La ejecución simultánea de 3 o más Dificultades Corporales diferentes por las 5 gimnastas no está autorizada. En tal caso, la **BD** no será válida.

Explicaciones/Ejemplos
No autorizado: 3 BD ejecutadas al mismo tiempo: • *3 gimnastas: «zancada girando»* • *1gimnasta «Salto Cosaco»* • *1 gimnasta onda corporal total con espiral ("Tonneau")*

2.1.8. Series: una repetición idéntica de 2 o más saltos o giros;

- Cada salto o Giro en la serie cuenta como 1 Dificultad de Salto o Giro
- cada Salto o Giro se evalúa por separado
- En el caso de que en la serie se ejecute uno más saltos con un valor inferior, el valor de la forma(s) ejecutada será válido incluso con manejos idénticos.

Ver ejercicios individuales apartado #3.2.2 y apartado #10.1.4

2.1.9. Nuevas Dificultades Corporales: ver 2.1.6 (Individual)

2.1.10. **Requisitos para BD:** (Ver Individual 2.2)

2.1.11. **Evaluación de BD:** (Ver Individual 2.3)

2.2. **Definición de ED**

2.2.1. Un Intercambio de aparatos donde cada una de las 5 gimnastas ha de participar en dos acciones **(base: 0.20):**

- **Lanzar** su propio aparato a una compañera
- **Recibir** el aparato de una compañera

Explicaciones
Los intercambios se pueden efectuar: • *Simultáneamente o en muy rápida sucesión* • *Con las gimnastas en el sitio o desplazándose* • *Por las 5 gimnastas juntas o por subgrupo* • *Entre 1 tipo o 2 tipos de aparatos* • *Con niveles de la trayectoria de los lanzamientos iguales, diferentes o combinados*
Nota para Cinta: *Cuando se intercambian las cintas, las gimnastas deben generalmente recuperar el aparato por el extremo de la varilla. Sin embargo, se permite recuperar a propósito la Cinta por el tejido en una zona de aproximadamente 50 cm. desde el enganche, siempre que esta recepción esté justificada por el siguiente movimiento o la pose final.*
Nota para Mazas*: Un ED es válido con el lanzamiento de 1 Maza y con el lanzamiento de las 2 Mazas.*

2.2.2. Solo los Intercambios por lanzamientos grandes del aparato **(no boomerang)** son válidos como **ED**.
Los lanzamientos grandes están determinados por la altura requerida o una distancia de 6 metros entre las gimnastas.

2.2.3. Los Intercambios pueden tener el mismo valor para las 5 gimnastas o diferentes valores; el valor más bajo de **ED** ejecutado por una gimnasta determinará el valor del **ED**.

2.2.4. Una Dificultad Corporal con un valor de 0.10 puede ejecutarse durante el lanzamiento o durante la recepción del **ED** (como criterio del valor de la **ED**) pero no contará como una **BD**.
Una BD con un valor superior a 0.10 ejecutada durante una **ED** no se evaluará como una **BD** y no contabilizará como criterio para la **ED**.

2.2.5. **Requisitos:**
Para que sea válida, la **ED** tiene que ejecutarse por las 5 gimnastas sin ninguna de las siguientes faltas técnicas graves:

a. Pérdida de aparato, incluyendo 1 o 2 mazas
b. Pérdida de equilibrio con apoyo sobre la mano o aparato o caída de la gimnasta

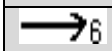
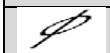
c. Colisión de las gimnastas o de los aparatos

2.2.6. **Valor:**

2.2.6.1. Valor base para lanzamiento y recepción por las cinco gimnastas: 0.20

2.2.6.2. El valor de la **ED** puede verse incrementado por criterios adicionales.

2.2.6.3. Los criterios adicionales (iguales o diferentes) solo son válidos cuando los ejecutan las 5 gimnastas

Explicaciones/ Ejemplos	
Criterio: 0.10 por cada lanzamiento y/o recepción *NB: los Criterios ejecutados inmediatamente antes del lanzamiento o inmediatamente después de la recepción no serán considerados para el valor de los intercambios*	
	*Distancia: 6 metros entre cada una de las gimnastas que realiza el intercambio durante el lanzamiento y/o durante la recepción (cuando es intencionado como parte de la coreografía) válido una vez por **ED***
	Lanzamiento y/o recepción en el suelo: • *las gimnastas deben estar ya en el suelo y no moviéndose hacia el suelo durante el lanzamiento y/o recepción (cuando es intencionado como parte de la coreografía)* • *Las gimnastas deben cambiar la posición en el suelo para que el criterio sea válido en ambos lanzamiento y recepción* • *Si la recepción de un ED se hace en el suelo e inmediatamente se inicia otro ED, las gimnastas deben cambiar su posición en el suelo para recibir el criterio de lanzamiento desde el suelo*
	Un elemento de rotación durante el lanzamiento y/o durante el vuelo y/o durante la recepción del intercambio (cada rotación tiene que ser diferente)
BD	*Con BD con valor de 0.10 ejecutada bien en el lanzamiento, bien en la recepción (para BD con valor 0.10 con rotación: 0.10+0.10)*
	Lanzamiento y/o recepción fuera del campo visual
	Lanzamiento y/o recepción sin la ayuda de las manos (no válido para la recepción directa del aro con rotaciones alrededor del brazo o para la recepción mixta de cuerda y mazas)
	Lanzar 2 Mazas juntas (desenganchadas) simultáneamente o asimétricas o en cascada
	Lanzamiento y/o recepción debajo de la/s pierna/s
	*Lanzamiento oblicuo del aro* ○
	Paso a través del aparato durante el lanzamiento y/o recepción (, ○ *)*
	Lanzamiento después de botes en el suelo / lanzamiento después de rodamiento por el suelo *Re-lanzamiento, re-bote directo desde diferentes partes corporales/suelo – todos los aparatos*
	Lanzamiento de la *abierta o extendida (sujeta por un extremo o por el medio)* *Recepción de la cuerda abierta y extendida* *(sujeta por un extremo) con un movimiento continuo de la* *después de la recepción*
	Recepción de la Cuerda con un extremo en cada mano sin la ayuda de otra parte corporal
	Lanzamiento con rotación alrededor de su eje (Aro) o rotación en el plano horizontal (Maza(s))
	Recepción directa con rodamiento del aparato sobre el cuerpo
	Recepción de la Pelota (● *) con una mano o recepción de una maza con la mano que sostiene la otra maza*
	Recepción directa del ○ *en rotación* (ver)
	Recepción mixta de , (ver)

3. GRUPOS TÉCNICOS DE APARATO FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES

3.1. **Definición:**

3.1.1. Ver Individual 3.1.1 y 3.1.2

3.1.2. Los Grupos Técnicos de Aparato Fundamentales pueden ejecutarse durante las Dificultades Corporales, Combinaciones de Pasos de Danza, Elementos Dinámicos con criterios de Rotación, Colaboraciones, Intercambios o elementos de enlace.

3.2. **Requisitos:**

3.2.1. **Elementos Fundamentales Aparatos**: No se requieren todos los grupos Técnicos Fundamentales de Aparato para el ejercicio de conjunto. Excepción: se requiere mínimo un elemento Técnico de Aparato para **S**. Se requiere variedad de elección de entre el grupo Técnico Fundamental de Aparato y el grupo Técnico No-Fundamental de Aparato, la falta de variedad se penalizada en el componente Artístico.

3.2.2 Los Elementos Técnicos de Aparato no están limitados pero no pueden ser ejecutados de manera idéntica durante **BD** excepto en las series de saltos y giros.

Explicaciones	
Los elementos de aparato diferentes se ejecutan:	*En planos diferentes*
	En direcciones diferentes
	En niveles diferentes
	Con amplitud diferente
	En diferentes partes del cuerpo
Nota: elementos de aparato idénticos ejecutados en dos Dificultades Corporales diferentes (del mismo o de diferente Grupo Corporal) no se consideran elementos de aparato 'diferentes'.	

3.3. **Tablas resumen de Grupos Técnicos Fundamentales y No-Fundamentales**: Ver Dificultad Individual 3.3 y 3.4

3.4. **Aparato Estático**: Ver Dificultad individual 3.5

4. COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA (S)

4.1. Ver Individual 4.1.1 - 4.1.5, 4.5

Explicaciones
La Combinación de Pasos de Danza puede ejecutarse: • *Igual o diferente por las 5 gimnastas* • *Igual o diferente por subgrupos*

4.2. Durante **S** es posible realizar:

- **BD** con un valor de 0.10 puntos máx. (Ejemplo: salto “cabriole”, equilibrio “passé”).
- Lanzamientos (pequeño, mediano, grande) si contribuyen a la idea de la danza o ayudan a incrementar la amplitud y variedad del movimiento; parte de los pasos de danza pueden ser ejecutados bajo el vuelo mientras haya un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental de Aparato.
- Colaboraciones **CC** que no interrumpen la continuidad de **S**.

4.2.1. No es posible realizar:

- **R** durante **S**
- Toda la Combinación en el suelo

Explicaciones ***Guía para crear Combinaciones de Pasos de Danza***
Pasos de danza continuos y enlazados, como por ejemplo: • *Cualquier paso de danza clásica* • *Cualquier paso de danza de bailes de salón* • *Cualquier paso de danza folclórica* • *Cualquier paso de danza moderna*
Enlazados de forma lógica y fluida sin paradas innecesarias o movimientos preparatorios prolongados
Variedad en los niveles, direcciones, velocidad y modalidades del movimiento (incluyendo el posible paso por el suelo), y no movimientos simples atravesando el practicable (como caminar, marcar el paso, correr) con manejo del aparato.
Creados con patrones rítmicos diferentes con el aparato en movimiento durante la totalidad de la combinación (planos, direcciones, niveles y ejes).
Con desplazamiento parcial o completo.

4.2.2. Las Combinaciones de Pasos de Danza no serán válidas en los casos siguientes:

- Menos de 8 segundos de danza.
- Grave alteración de la técnica de base de manejo del aparato (Faltas de 0.30 puntos o más de las jueces de Ejecución).
- Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato.
- Pérdida total de equilibrio con caída.
- Si no existe relación entre el ritmo y el carácter de la música y los movimientos del cuerpo y del aparato.
- Si no existen al menos 2 variaciones diferentes de movimientos: modalidades, ritmo, direcciones, o niveles en cada Combinación de Pasos de Danza.
- Si falta como mínimo 1 elemento Técnico Fundamental de aparato.
- Si la combinación se ejecuta completamente en el suelo.
- Con elemento(s) pre-acrobáticos y/o illusion(s)

5. ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN

5.1. Ver Individual; la definición básica deben cumplirla las 5 gimnastas para que **R** sea válido.

Explicación
*El **R** puede ejecutarse:* • *simultáneamente* • *en sucesión por subgrupos*

5.2. El valor de base de **R** puede ser incrementado utilizando criterios adicionales. Los criterios adicionales pueden ser ejecutados durante el lanzamiento del aparato, durante la rotación del cuerpo debajo del lanzamiento y durante la recepción del aparato.

5.3. El valor de **R** viene determinado por el número de rotaciones y criterios ejecutados: si la rotación final se ejecuta después de la recepción, esta rotación y los criterios correspondientes a esta rotación (posiblemente eje o nivel) no son válidos. Otros criterios que se ejecuten correctamente durante la recepción son válidos, aunque la rotación final no lo sea.

5.4. El valor es determinado por el número más bajo de rotaciones ejecutadas y número de criterios por las 5 gimnastas.

5.5. Ver Individual (5.1. Requisitos, 5.2. Tabla resumen de Criterios Adicionales para R, 5.3. Elección de movimientos corporales en R, 5.4. Elementos Pre-acrobáticos).

5.6. El mismo elemento de rotación (pre-acrobático, chainée, illusion, etc.) puede utilizarse una vez en **ED** y una vez en **R** o **Colaboración**. Una Dificultad con una repetición del mismo elemento de rotación (pre-acrobático, chainée, illusion, etc.) no es válida (**no hay penalización**).

6. COLABORACIONES (C)

6.1. Definición:

Un ejercicio de Conjunto se define por el **trabajo cooperativo** donde cada gimnasta entabla una relación con uno o más aparatos y con una o más compañeras.

Explicación
La Colaboración exitosa depende de una perfecta coordinación entre las gimnastas, realizada: • *Con o sin contacto directo* • *Todas, las 5 gimnastas juntas o en subgrupos* • *Con una variedad de desplazamientos, direcciones y formaciones* • *Con o sin rotación* • *Con posible elevación de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre los aparatos o gimnastas*

6.2. Requisitos:

6.2.1. Todas, las 5 gimnastas tienen que participar en la acción (es) de la Colaboración, aunque asuman diferentes roles, de otro modo la Colaboración no es válida.

6.2.2. Todas, las 5 gimnastas tienen que estar relacionadas bien directamente y/o por medio de los aparatos. Example: If 3 gymnasts are performing CRR, and the other 2 gymnasts are performing a different collaboration with each other independent from the CRR, this total Collaboration is not valid since not all 5 participate in one Collaboration, even though they are in subgroups

6.2.3. Para Colaboraciones con rotación: el aparato tiene que lanzarse a la compañera durante la rotación y no lanzarse cuando ella complete la rotación.

6.3. Tablas de Colaboraciones

Valor			Tipos de Colaboraciones
0.10	**0.20**	**0.30**	
			Mínimo 2 transmisiones durante la Colaboración con un mínimo de 2 tipos de paso (listados abajo) de uno o más aparatos:
CC			• lanzamiento: pequeño o mediano • rodamientos • botes • deslizamientos • rebotes • etc.
			Con un lanzamiento grande o mediano simultaneo de dos o más aparatos por la misma gimnasta a su compañera
	C↗		Mientras dos gimnastas pueden sujetar juntas los aparatos, la acción principal – lanzamiento- tiene que ejecutarla una gimnasta. El valor de este tipo de lanzamiento se otorga una vez por Colaboración. Si dos gimnastas diferentes lanzan dos o más aparatos simultáneamente o en rápida sucesión esto se considera una Colaboración. **Nota**: tienen que lanzarse un mínimo de 3 mazas, o un mínimo de 1 maza (2 mazas enganchadas) + 1 aparato adicional
			Con recepción de dos o más aparatos por la misma gimnasta después de un lanzamiento simultáneo mediano o grande
	C⇊		Si la recepción por una gimnasta es en muy rápida (1 segundo) sucesión, esta C⇊ también es válida Los dos aparatos deben proceder de dos compañeras diferentes o de una compañera y ella misma. No es posible lanzar los mismos aparatos juntos para C↗ y también para C⇊ . El valor de esta Colaboración se otorga una vez por Colaboración **Nota**: no válida cuando dos o más aparatos están juntos conectados en una posición apretada (“enganchados”) pero válido cuando dos o más aparatos están juntos conectados en una posición apretada (“enganchados”) + aparato adicional.

6.4. Tabla de Colaboraciones con elementos dinámicos de rotación corporal

Valor				Tipos de Colaboraciones
0.20	0.30	0.40	0.50	
CR **1 gím.**	**CR2** **2-3 gím.**			Lanzamiento del propio aparato por una/dos o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: • Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato • Es posible ejecutar el elemento dinámico con la ayuda de la(s) compañera (s) (elevación)
	CRR **1 gím.**	**CRR2** **2-3 gím.**		Lanzamiento del propio aparato por una/dos o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: • Un elemento dinámico con rotación corporal bajo el vuelo del aparato con pérdida del control visual del aparato • Con paso por encima, por debajo, o a través de uno o varios aparatos y/o gimnasta(s) • Posible paso por encima, por debajo o a través con la ayuda de una o más compañeras y/o aparatos: apoyo activo sobre la gimnasta(s) o sobre los aparatos o elevación por una o más compañeras y/o los aparatos
			CRRR	Mediano o gran lanzamiento del propio aparato por una o varias gimnastas y recepción inmediata del propio aparato o el de la compañera después de: • Paso a través del aparato de la compañera durante el vuelo **(el aparato no lo sujeta ni la compañera ni la gimnasta que pasa a través)** con elemento dinámico de rotación corporal y pérdida de control visual

CR, CRR, CRRR

- En la Colaboración con elemento dinámico de rotación corporal, una o más gimnastas, implicadas en la acción principal de rotación corporal, pueden lanzar o recuperar sus propios aparatos en Colaboración con sus compañeras. La Colaboración es válida.
- En los pasos por encima de los aparatos, estos no pueden estar simplemente tendidos en el suelo y tienen que elevarse al menos a la altura del nivel de la rodilla.
- Las Colaboraciones con rotación pueden combinarse con las colaboraciones con lanzamientos simultáneos C↗ o recepciones simultáneas C⇊. En tales casos, el valor de la colaboración se obtiene por la suma de los valores de los dos componentes.
- Las Colaboraciones con rotación no pueden combinarse con **CC**.

Criterios adicionales para C↗, C⇊, CR, CRR,CRRR**:**

- ╪ sin la ayuda de la(s) manos(s) : +0.10
- fuera del campo visual: +0.10
- Para CR, CRR, CRR: Cuando ejecutado como mínimo por 1 gimnasta que realiza la acción principal de la rotación corporal con pérdida del control visual, válido una vez por lanzamiento y/o una vez por recepción, por cada Colaboración con rotación.

6.5. Las Colaboraciones son válidas si son ejecutadas por todas las 5 gimnastas sin cualquiera de las siguientes faltas graves:

a) Las 5 gimnastas no participan en la (s) acción (es) de la Colaboración
b) Pérdida del aparato, incluida 1 o 2 mazas
c) Pérdida de equilibrio con apoyo sobre la mano o el aparato o caída de la gimnasta
d) Colisión entre las gimnastas o los aparatos
e) Gimnasta o aparato inmóvil/gimnasta sin aparato, cada caso durante más de 4 segundos
f) Con un elemento prohibido
g) Elementos pre-acrobáticos con técnicas no autorizadas (Ejemplo: voltereta con vuelo)
h) El aparato se lanza a la compañera después de que esta completa la rotación (el aparato tiene que estar en vuelo durante la rotación)

6.6. Elementos prohibidos en las Colaboraciones

- Acciones o posiciones apoyándose en una o varias compañeras, sin contacto con el suelo, mantenidas durante más de 4 segundos.
- Transportar o arrastrar a una gimnasta por el suelo durante más de 2 pasos

- Caminar – con más de 1 apoyo- sobre una o varias gimnastas agrupadas
- Espagat frontal o lateral en el suelo con parada en la posición
- Apoyo sobre una o dos manos o sobre los antebrazos sin otro contacto con el suelo, sin inversión o rueda lateral y con parada en la posición vertical.
- Formar pirámides

6.7. **Elementos Aparato Nuevos Originales:** Ver Individual 6.5

7. Nota de Dificultad (D): Los(as) jueces- **D** evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones, respectivamente:

7.1. **Subgrupo 1 (D1 y D2)**

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Dificultades Corporales, en su orden de realización	Mínimo 4	Menos de1 Dificultad de cada Grupo Corporal (, ,): penalización por cada Grupo Corporal en falta Una dificultad corporal de cada Grupo Corporal no ejecutada **simultáneamente o en muy rápida sucesión (no en subgrupos**) por las 5 gimnastas Menos de 4 BD realizadas
Dificultades de Intercambio, en su orden de realización	Mínimo 4	Menos de 4 ED realizadas
Combinaciones Pasos de Danza	Mínimo 1	Ausencia mínimo 1

7.2. **Subgrupo 2 (D3 y D4)**

Dificultad	Mínimo/Máximo	Penalización 0.30
Elementos Dinámicos con Rotación	Máximo 1	Más de 1
Colaboraciones	Mínimo 4	Ausencia mínimo 1

EJERCICICOS DE CONJUNTO
EJECUCIÓN (E)

1. La Evaluación por el Jurado de Ejecución

1.1. El Jurado de Ejecución exige que los elementos se ejecuten de forma estética y con perfección técnica.

1.2. Se espera que las gimnastas incluyan en su ejercicio únicamente elementos que pueden ejecutar con total seguridad y con un alto nivel de maestría artística y técnica. Todas las desviaciones de las expectativas las penalizará el Jurado-E.

1.3. El Jurado-E no está implicado con la dificultad de un ejercicio. Este jurado tiene la obligación de penalizar equitativamente por cualquier error de la misma magnitud independientemente de la dificultad del elemento o de la conexión.

1.4. Los(as) Jueces del Jurado-E (y el jurado-D) tienen que mantenerse actualizados (as) en la gimnasia rítmica contemporánea, han de saber en todo momento cuál debería ser la expectativa de ejecución más actual de un elemento, y conocer cómo cambian las normas a medida que evoluciona el deporte. En este contexto también tienen que saber lo que es posible, lo que es razonable esperar, lo que es una excepción, y lo que es especial.

1.5. Todas las desviaciones de la ejecución correcta se consideran errores técnicos o artísticos y han de ser evaluados en consecuencia por los (as) jueces. La magnitud de la deducción para las pequeñas, medianas o grandes faltas se determina por el grado de desviación de la correcta realización. Las siguientes deducciones se aplicarán para todas y cada desviación artística y técnica perceptible a partir de la ejecución perfecta esperada. Estas deducciones tienen que aplicarse independientemente de la dificultad del elemento del ejercicio.

1.5.1. Error Pequeño 0.10: cualquier desviación menor o leve de la ejecución artística o técnica perfecta.

1.5.2. Error Medio 0.20-0.30: cualquier desviación distintiva o significativa de la ejecución artística o técnica perfecta.

1.5.3. Error Grande 0.50+: cualquier desviación importante o grave de la ejecución artística o técnica perfecta.

2. Nota de Ejecución (E): 10.00 puntos

La nota- E- incluye deducciones por:

- Faltas Artísticas
- Faltas Técnicas

3. Panel-E

Los(as) 6 jueces de Ejecución se dividen en 2 subgrupos**:**

- El primer (E) subgrupo - 2 jueces evalúan las faltas Artísticas del ejercicio: 1 nota común.
- El segundo (E) subgrupo - 4 jueces evalúan las faltas Técnicas. Dan las penalizaciones de forma independiente (media de las dos notas centrales)

El total de deducciones de la nota **E-** se obtendrá por la suma de las deducciones de las dos notas parciales **E-** (Artística y Técnica).

4. Componente Artístico

4.1. Contacto con el aparato y las gimnastas

4.1.1. Al inicio o durante el ejercicio, una o varias gimnastas no pueden permanecer sin aparatos durante más de 4 segundos.

4.1.2. Si los aparatos y las gimnastas no inician el movimiento simultáneamente, los diferentes movimientos subsiguientes deben sucederse rápidamente dentro de un intervalo máximo de 4 segundos para evitar el estatismo de una o varias gimnastas/aparatos.

4.1.3. Durante las Colaboraciones es posible que una o varias gimnastas estén en posesión de dos o más aparatos y sus compañeras sin aparato, bajo la condición de que esta situación dure 4 segundos o menos.

4.1.4. Al final del ejercicio, cada gimnasta puede sujetar o estar en contacto con uno o varios aparatos. En este caso, una o varias gimnastas pueden estar si aparato en la posición final.

4.1.5. Es posible iniciar o finalizar un ejercicio “elevando” a una o varias gimnastas con apoyo sobre los aparatos y/o las gimnastas; en el caso de la posición inicial las gimnastas tienen que deshacer la elevación en no más de 4 segundos una vez empieza el ejercicio.

4.2. **Unidad de Composición – Música y Movimiento:** todas las normas expuestas en los Ejercicicos Individuales #4.1.1. página 53; 4.1.2. - 4.2.1. página 54 y 4.2.2. página 55 son también válidas para los ejercicios de Conjunto, de tal modo que la composición es una creación armónica y estructurada de acuerdo con la idea guía, que se basa en el carácter de la música, y no en una serie de elementos sin relación.

Explicaciones y sugerencias
Crear una idea guía o una “historia”
1.Desarrollo de la idea (tema, historia)
Una historia tiene un comienzo claro, desarrollo y final
• *En la primera fase: introduce la idea o carácter, la aperture de la historia* • *Fase media: desarrollo principal del ejercicio, incluidos los cambios en el ritmo* • *Parte final: la música debe crecer en intensidad y terminar con un final claro y marcado para enfatizar el cierre del ejercicio, ya sea lento o rápido.*
2.Estructura de los elementos para un mayor efecto, impacto máximo
• *Coloque las ED y las Colaboraciones más interesantes en los acentos musicales que son fuertes, claros y que mejor se ajustan a la energía e intensidad del elemento (ejemplo: un crescendo)* • *Coloque los elementos más originales / únicos en los acentos o frases más interesantes de la música o los cambios dinámicos*
3.Transiciones entre formaciones o entre Dificultades
• *Las transiciones tienen que ser rápidas, lógicas y fluidas, respetando las modalidades de desplazamientos (carreras, elevaciones, saltitos, pasos, danzas) y la organización de los movimientos (simultáneos, sucesión, etc)*

4.3. **Expresión Corporal**: El trabajo colectivo del Conjunto tiene que incluir la misma belleza, elegancia e intensidad de movimientos de todas las gimnastas.

4.4. **Variedad**

4.4.1. **Formaciones:** mínimo 6

Explicaciones
Las Formaciones deberían crearse con una variedad en lo siguiente: • *Ubicaciones en diferentes áreas del practicable: centro, esquinas, diagonales, líneas,* • *Distribución de las posiciones dentro de las formaciones (mirando adelante, atrás, una a otra, etc.)* • *Diseño: círculos, líneas en todas las direcciones, triángulos, etc.* • *Amplitud: tamaño/profundidad del diseño (amplio, cerrado, etc.).*

4.4.2. **Intercambios**: Tienen que utilizarse varios tipos de lanzamientos y/o recepciones.

Explicaciones
• *Varias Alturas de los lanzamientos, incluyendo alturas mixtas donde algunos vuelan muy altos y otros a una altura media a la vez* • *Varias técnicas para los lanzamientos* • *Varias técnicas para las recepciones* • *Varias combinaciones de los mismos o diferentes criterios*

4.4.3. **Organización del Trabajo Colectivo**

- El carácter típico del ejercicio de conjunto es la participación de cada gimnasta en el trabajo homogéneo del grupo con espíritu de cooperación.
- Cada composición debe tener varios tipos de organización del trabajo colectivo con un mínimo de 1 de cada uno de los siguientes tipos de trabajo colectivo (ver Explicaciones: Guía para el Trabajo Colectivo). Tiene que haber un equilibrio entre los diferentes tipos de organización del trabajo colectivo, de tal modo que un tipo no predomine en la composición (Ejemplo**:** mayor parte del ejercicio en Sincronización)
- Cada composición debe tener varios tipos de Colaboraciones. Tiene que haber un equilibrio entre los diferentes tipos de Colaboraciones, de tal modo que un tipo no predomina en la composición (Ejemplo**:** mayor parte del ejercicio con Colaboraciones)

Explicaciones ***Guía para el Trabajo Colectivo***
1. *Sincronización: ejecución simultánea del **mismo** movimiento con la misma amplitud, velocidad, dinamismo, etc.* 2. *Ejecución "Coral": ejecución simultánea de **diferentes** movimientos (por las 5 gimnastas o en subgrupos) con diferente amplitud, o velocidad o dirección.* 3. *Rápida sucesión o "Canon": ejecución por las 5 gimnastas (o subgrupos) una después de la otra. El movimiento empieza inmediatamente después o durante el mismo movimiento de la gimnasta previa o del subgrupo.* 4. *Contraste: ejecución por las 5 gimnastas (o subgrupos) en contraste por velocidad (lento-rápido) o intensidad (con fuerza-suavidad) o nivel (de pie-suelo) o dirección o movimiento (pausa-continuo)*

4.4.4. **Direcciones y Desplazamientos**: crear diseños diferentes para la utilización de todo el practicable de forma variada y completa, gimnasta en vuelo, de pie, en el suelo, corriendo, con saltitos, pasos, etc.

4.4.5. **Elementos Aparatos**: los elementos de aparatos tienen que ejecutarse en varios planos, en diferentes direcciones, sobre diferentes partes del cuerpo, con diferentes técnicas, etc. Cuando se repiten los elementos de aparato o se ejecutan todos en el mismo plano sin cambio alguno, esta falta de variedad se penaliza.

5. FALTAS ARTÍSTICAS	0.10	0.20	0.30	0.40	0.50	0.60	0.70	0.80	0.90	1.00
CONTACTO CON APARATO/GIMNASTAS			Al inicio o durante el ejercicio, una o varias gimnastas están sin aparato durante más de 4 segundos Ninguna gimnasta está en contacto con el aparato en la posición final Al inicio del ejercicio, una gimnasta permanece en una posición elevada durante más de 4 segundos							
IDEA DIRECTRIZ: CARÁCTER *El estilo y carácter de los movimientos refleja el carácter de la música; este carácter conforma una idea guía que se desarrolla al principio, en el medio y al final del ejercicio.*	El carácter definido está presente entre o durante **la mayoría** (pero no todos) lo elementos/movimientos de enlace y los Pasos de Danza		El carácter o estilo definido no está completamente desarrollado en los Pasos de Danza; que se muestran principalmente como pasos, carreras o saltitos en los acentos musicales sin tener en cuenta el estilo musical específico El carácter definido está presente entre o durante **algunos** de los elementos de enlace y movimientos		No hay un carácter definido de movimiento entre las Dificultades, que se presentan como una serie de Dificultades sin un estilo de movimiento conectado a la música. El carácter definido solo está presente durante la Combinación de Pasos de Danza		Los Pasos de Danza y los movimientos de enlace no tienen un carácter definido			

IDEA GUÍA: Conexiones entre formaciones		Transiciones de una formación a otra poco lógicas, no bien conectadas. Las gimnastas caminan o corren entre las formaciones (al menos la mitad), careciendo de una relación lógica o armonía con la unidad/idea guía								
RITMO										
Armonía entre los movimientos y: acentos musicales, frases y tempo	Interrupción aislada, **cada vez hasta 1.00 punto**									Todo el ejercicio está desconectado del **ritmo** (música de fondo)
			Introducción musical más larga de 4 segundos sin movimiento		Ausencia de armonía entre la música y el movimiento al final del ejercicio					
CAMBIOS DINÁMICOS *Energía, fuerza, velocidad e intensidad de los movimientos corresponde a los cambios dinámicos en la música*			Los movimientos de las gimnastas no respetan los **cambios dinámicos** en la música O los movimientos de las gimnastas no crean cambios dinámicos cuando la música carece de cambios dinámicos							
EXPRESIÓN CORPORAL			Participación insuficiente de los segmentos corporales incluida la cara de todas las gimnastas							

VARIEDAD										
• **Formaciones**		Ausencia de variedad en la amplitud/diseño de las formaciones	Menos de 6 formaciones (una vez)							
		Parada prolongada en una formación								
• **Intercambios**		Ausencia de variedad en los lanzamientos								
• **Organización del trabajo colectivo**		Un tipo de trabajo colectivo predomina en la composición								
• **Colaboraciones**		Un tipo de Colaboración predomina en la composición	Elementos prohibidos en Colaboración							
• **Direcciones/ trayectorias y Desplazamientos**		Variedad insuficiente en el uso de direcciones/trayectorias								
		No se utiliza todo el practicable								
		Variedad insuficiente en el uso de niveles y modalidades de desplazmiento								
• **Elementos Aparatos**		Ausencia de variedad en los planos, direcciones, técnicas de Elementos Aparatos								

6. Faltas Técnicas			
Todas las penalizaciones enumeradas se dan cada vez, independientemente de la cantidad de gimnastas en falta (penalizaciones generales), a menos que se especifique lo contrario en letra negrita (estas fallas se dan para cada gimnasta)			
Penalizaciones	**Pequeñas 0.10**	**Medianas 0.30**	**Grandes 0.50 or more**
Movimientos Corporales			
Técnica de Base	Postura incorrecta de un segmento corporal durante un movimiento, incluyendo la posición incorrecta del pie y/o de la rodilla, codo doblado, hombros elevados, etc.	Posición asimétrica de los hombros y/o del tronco durante una dificultad corporal	
Saltos (ver también Anexo tablas con ángulos)	Recepción pesada	Recepción incorrecta**:** visible espalda arqueada en la fase final de recepción del salto	
	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
	Forma con pequeño movimiento de Vaivén	Forma con movimiento de Vaivén medio	Forma con gran movimiento de Vaivén
Equilibrios (ver también Anexo tablas con ángulos)	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		Forma no mantenida como mínimo 1 segundo	
Rotaciones (ver también Anexo tablas con ángulos)	Forma incorrecta con pequeña desviación	Forma incorrecta con desviación media	Forma incorrecta con gran desviación
		Forma ni fijada ni mantenida durante la rotación de base	
	Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando ejecutada en "relevé"	Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso	
	Saltito(s) sin desplazamiento	Saltito(s) con desplazamiento	
Elementos Pre-acrobáticos	Recepción pesada	Técnica no autorizada en elemento pre-acrobático o no pre-acrobático	
		Caminar en posición de equilibrio invertido	
Sincronización	Ausencia de sincronización entre el movimiento individual y el del conjunto		
Formaciones	Línea(s)Imprecisa en la formación		
Aparatos			
Colisión	Colisión entre las gimnastas/aparatos (+ todas las consecuencias)		
Pérdida del Aparato *Para la pérdida del aparato la juez penalizará una vez , independiente del número de gimnastas, basándose en el número total de pasos utilizados para recuperar el aparato más alejado*			Pérdida y recuperación sin desplazamiento
			Pérdida y recuperación después de 1-2 pasos: **0.70**
			Pérdida y recuperación después de 3 o más pasos: **1.00**
			Pérdida con salida del practicable (independiente de la distancia)**: 1.00**
			Pérdida del aparato que no sale del practicable y uso del aparato de reemplazo**: 1.00**

			Pérdida del aparato (sin contacto) al final del ejercicio**: 1.00**
Técnica		Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 1 paso	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 2 o más pasos; Pasos "Chassé" en **R**
			Aparato inutilizable: **0.70**
	Recepción incorrecta con la ayuda involuntaria de la otra mano (Excepción para la pelota: recepciones fuera del campo visual)	Recepción incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo	
		Aparato estático ** (independiente del número de gimnastas)	
		Durante la colaboración inmovilidad visible de uno o varios aparatos durante más de 4 segundos, independiente del número de gimnastas	
Cuerda			
Basic technique	Manejo incorrecto o recepción: por la amplitud o la forma o el plano de trabajo, cuerda no sujeta por ambos cabos **(cada vez)**		
		Pérdida de un cabo de la cuerda sin interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**	Pérdida de un cabo de la cuerda con interrupción de ejercicio **(cada gimnasta)**
		Paso a través de la cuerda**:** pies enganchados en la cuerda **(cada gimnasta)**	
			Enrollamiento involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento con interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**
		Nudo sin interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**	Nudo con interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**
Aro			
Técnica de base	Manejo incorrecto o recepción: alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre su eje vertical		
	Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo	
	Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo		
	Rodamiento incorrecto con rebote		
		Paso a través del aro: tropezar con los pies **(cada gimnasta)**	
Pelota			
Técnica de base	Manejo incorrecto: pelota apoyada en el antebrazo ("agarrada") o visiblemente apretada con los dedos		
	Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo		

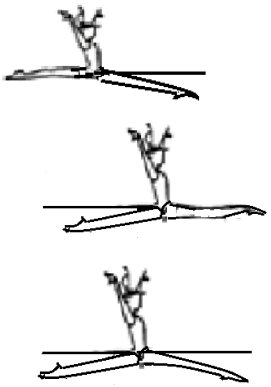
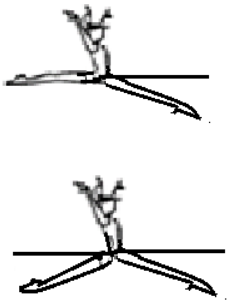
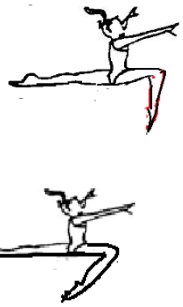
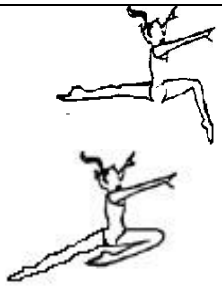
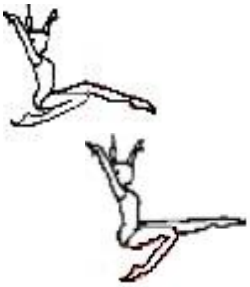
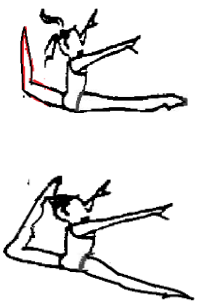
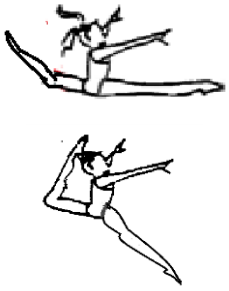
	Rodamiento incorrecto con rebote		
	Pelota recuperada involuntariamente con las dos manos (Excepción: recuperación fuera del campo visual)		
Mazas			
Técnica de base	Manejo incorrecto: movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, etc.		
	Alteración de la sincronía de la rotación de las mazas durante lanzamiento y recuperación		
	Falta de precisión en los planos de trabajo durante los movimientos asimétricos		
Cinta			
Técnica de base	Alteración del dibujo de la cinta (serpentinas, espirales insuficientemente apretadas, sin la misma altura, amplitud, etc.) **(cada vez)**		
	Manejo incorrecto: transmisión imprecisa, varilla sujeta involuntariamente por el centro, enlace incorrecto entre dibujos, chasquido de la cinta **(cada vez)**		Enrolle involuntario alrededor del cuerpo o de un segmento, con interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**
		Nudo sin interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**	Nudo con interrupción del ejercicio **(cada gimnasta)**
	El extremo de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, “escapadas”, etc **(hasta 1 metro)**	El extremo de la cinta queda en el suelo involuntariamente durante la ejecución de dibujos, lanzamientos, “escapadas”, etc **(más de 1 metro)**	

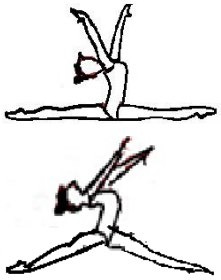
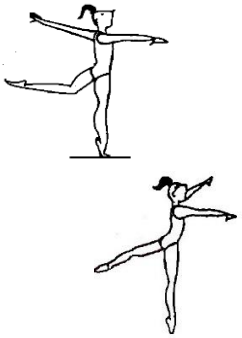
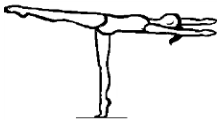
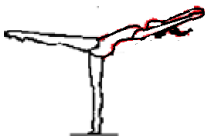
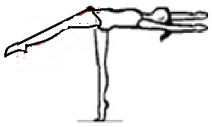
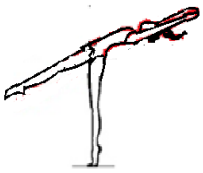
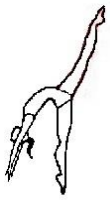
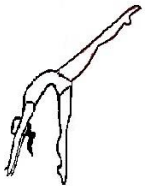
**Aparato Estático: Ver Ejercicio Individual página 25 # 3.5, y Conjunto página 65. # 3.4.

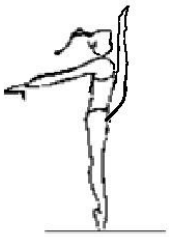
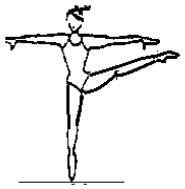
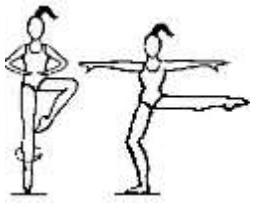
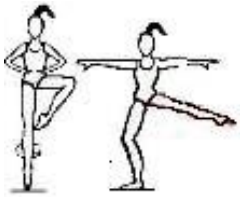
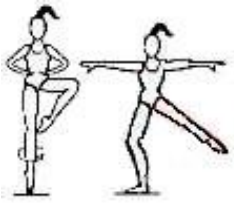
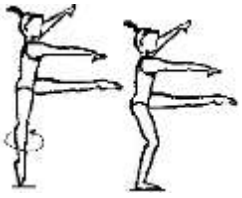
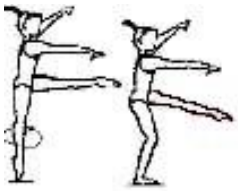
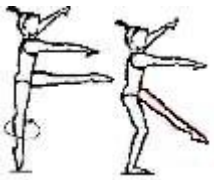
ANEXOS

- Directrices Técnicas (Explicaciones / Ejemplos)
- Programa de Aparatos: Senior, Junior
- Programa Técnico para Ejercicios Individuales Junior
- Programa Técnico para Ejercicio de Conjunto Junior

Directrices Técnicas

Explicación/ Ejemplos			
BD válida	**BD** válida Penalización **ET** -0.10	**BD** válida Penalización **ET** -0.30	**BD** NO válida Penalización **ET** -0.50
Zancada (180^0 requerido) 	IForma incorreta dentro de la tolerancia (hasta 10^0) **o** 	Forma incorreta dentro de la tolerancia (hasta 20^0) 	IForma incorreta fuera de la tolerancia (20^0 y más) 
Corza 			
Cosaco 			
Zancada en círculo 			

Zancada con extensión de tronco atrás (requerido tocar) 			Válido 0.30  0.00
Attitude 			
Pierna libre horizontal, tronco atrás a la horizontal 			
Grand écart frontal con tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal 			
Penché: cuerpo doblado a la horizontal o debajo, pierna en Grand écart atrás 			

Grand écart atrás en círculo, tronco adelante a la horizontal			
Grand écart frontal 			Valid 0.20
Grand écart lateral			Valid 0.20 
Giro “Fouette” en passé 			
Giro “Fouette” con pierna a la horizontal 			

PROGRAMA DE APARATOS

PROGRAMA SENIOR

1. EDAD DE LAS GIMNASTAS

2017: 2001 y mayores
2018: 2002 y mayores
2019: 2003 y mayores
2020: 2004 y mayores

2. Gimnastas Individuales: 4 ejercicios

2017-2018				
2019-2020				
2021-2022				
2023-2024				

3. Conjuntos: 2 ejercicios

2017-2018	**5**	**3** **2**
2019-2020	**5**	**3** **2 pares**
2021-2022	**5 pares**	**3** **2**
2023-2024	**5**	**3** **2 pares**

PROGRAMA JUNIOR

1. EDAD DE LAS GIMNASTAS

2017: 2004 - 2003 - 2002
2018: 2005 - 2004 - 2003
2019: 2006 - 2005 - 2004
2020: 2007 - 2006 – 2005

2. Gimnastas Individuales: 4 ejercicios

2017-2018					
2019-2020					
2021-2022					
2023-2024					

3. Conjuntos: 2 ejercicios

2017-2018	**5**	**5 pares**
2019-2020	**5**	**5**
2021-2022	**5**	**5**
2023-2024	**5 pares**	**5**

Programa Técnico para Ejercicios Junior individuales

1. Requisitos de Dificultad:

Componentes de Dificultad conectados con elementos técnicos de aparatos	**Dificultades Corporales**	**Combinaciones Pasos de Danza**	**Elementos Dinámicos con Rotación**	**Dificultades Aparato**
Símbolo	**BD** Mínimo 3 Las 7 BD de valor más alto se contabilizan	**S** Mínimo2	**R** Mínimo1 Máximo 4	**AD** No Mín./Máx.
Grupos Dificultad Corporal	Saltos-Mínimo1 Equilibrios-Mínimo1 Rotaciones-Mínimo1			

2. El Comité Técnico no recomienda la realización de BD sobre las rodillas para las gimnastas Junior.

3. Todas las normas generales para la Dificultad Senior Individual son también válidas para la Dificultad Junior Individual.

4. La mano no-dominante tiene que utilizarse para ejecutar elementos Técnicos Fundamentales o No Fundamentales del Aparato durante 2 **BD (**Pelota y Cinta).

5. **Nota de Dificultad (D):** Los/as jueces **D**- evalúan las dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones, respectivamente:

5.1. Penalizaciones Jueces D-(D1 y D2)

Dificultad	**Mínimo/Máximo**	**Penalización 0.30**
Dificultades Corporales	Mínimo 3 Cuentan las 7 de valor más alto	Menos de 1 Dificultad de cada Grupo Corporal (, ,): penalización por cada dificultad ausente Menos de 3 **BD** realizadas Menos de 2 **BD** con manejo utilizando la mano dominante
Equilibrio con “Tour Lento”	Máximo 1	Más de 1
Combinación de Pasos de Danza	Mínimo 2	Menos de 2

5.2. Penalizaciones jueces D-(D3 y D4)

Dificultad	**Mínimo/Máximo**	**Penalización 0.30**
Elementos Dinámicos con Rotación	Mínimo 1	Ausencia mínimo 1

Programa Técnico para Ejercicio de Conjunto Junior

1. Requisitos Dificultad Conjunto Junior:

Componentes de Dificultad conectados con elementos Técnicos de aparato	**Dificultad sin Intercambio: Dificultad Corporal**	**Dificultad con Intercambio: Dificultad de Intercambio**	**Combinación de Pasos de Danza**	**Elemento Dinámico con Rotación**	**Colaboración**
Símbolos	**BD** Mínimo 3	**ED** Mínimo 3	**S** Mínimo .2	**R** Máximo1	**C** Mínimo 4
	Máximo **7** (1 a elección)				
Grupos Dificultad Corporal	Saltos-Mín.1 Equilibrios-Mín.1 Rotaciones-Mín.1				

2. El Comité Técnico no recomienda la realización de **BD** sobre las rodillas para las gimnastas Junior.

3. Todas las normas generales para la dificultad de Conjunto Senior son también válidas para la Dificultad del Conjunto Junior (excepto para Junior Individual #4).

4. Nota de Dificultad (D): Nota de Dificultad (D): Los/as jueces D- evalúan las dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones, respectivamente**:**

4.1 **Penalizaciones Jueces D-(D1 y D2)**

Dificultad	**Mínimo/Máximo**	**Penalización 0.30**
Dificultades Corporales	Mínimo 3	Menos de1 Dificultad de cada Grupo Corporal (, ,): penalización por cada Grupo Corporal ausente 1 Dificultad de cada Grupo Corporal no ejecutada simultáneamente (**o en rápida sucesión, no en subgrupos)** Menos de 3 **BD** realizadas
Dificultades de intercambio, en su orden de realización	Mínimo 3	Menos de 3 Dificultades de Intercambio realizadas
Combinaciones de Pasos de danza	Mínimo 2	Menos de 2

4.2 Penalizaciones jueces D-(D3 y D4)

Dificultad	**Mínimo/Máximo**	**Penalización 0.30**
Elementos Dinámicos con Rotación	Máximo 1	Más de 1
Colaboraciones	Mínimo 4	Ausencia mínimo 4

5. Ejecución Ejercicio Individual y de Conjunto: Todas las normas generales para los ejercicios Senior Individual y Senior Conjunto son también válidas para los ejercicios Junior Individual y Junior Conjunto.