

NORMATIVA TÉCNICA

Las exigencias técnicas son orientativas para las entrenadoras, el nivel de dificultades que utilicen para los ejercicios dependerá del nivel de las gimnastas, no es obligatorio llevar las dificultades del nivel más alto.

Recordamos que son niñas de escuela y lo que se quiere fomentar es el trabajo corporal de las gimnastas.

MODALIDAD INDIVIDUAL

CATEGORIA	D1	NIVEL DIF	GRUPO CORPORAL	D2
Pre – benjamín (M.L.)	6	A-B-C	Los 4 GCO deben estar representados, mínimo una (1) dificultad de cada grupo y las otras dos (2) a elección entre los 4 grupos.	
Benjamín (M.L.)	8	A-B-C-D	Los 4 GCO deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.	
Alevín (Pelota)	8	A-B-C-D-E	3 saltos y 3 flexibilidad más una (1) dificultad de cada GCNO (grupo corporal no obligatorio “equilibrio y giro”), hasta completar las 8 dificultades máximo.	5.00 - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)
Infantil(Cuerda)	8	A-B-C-D-E-F	3 saltos y 3 giros más una (1) dificultad de cada GCNO (Grupo corporal no obligatorio “equilibrio y flexibilidad”), hasta completar las 8 dificultades máximo.	6.00 - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)
Cadete (Mazas)	8	A-B-C-D-E-F-G	3 equilibrios y 3 giros más una (1) dificultad de cada GCNO (grupo corporal no obligatorio “saltos y flexibilidad/onda”), hasta completar las 8 dificultades máximo.	6.00 - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)
Sénior (Aro)	8	A-B-C-D-E-F-G	Los 4 GCO deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.	6.00 - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)

Dificultades Prohibidas:

Las dificultades siguientes queda prohibidas:

- Las dificultades con “tour lento” sobre la rodilla
- Las dificultades de giro sobre la rodilla
- Los giros con cambio de forma

Penalizaciones de D1, comunes en todas las categorías:

1. Si la ficha/ejercicio contiene más de 6 u 8 dificultades: 0,50 puntos, y sólo las 6 u 8 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.

2. Si el ejercicio contiene menos de tres (3) dificultades de los GCO dependiendo del aparato: 0,30 puntos.

En Manos Libres o Aro : 0,30 puntos por menos de una (1) o más de dos (2) dificultades de algún grupo. Sólo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.

3. Por cada GCNO ausente o representado por más de una (1) dificultad: 0,30 puntos por cada y solo la primera dificultad ejecutada será evaluada.

4. Por dificultades de nivel B o más, ejecutadas y no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.

5. Si a lo largo del ejercicio la gimnasta presenta más de un <<tour lento>> por cada tres dificultades sucesivas: 0,30 puntos por composición incorrecta.

6. Por cada dificultad prohibida 0.30 pto (y serán anuladas).

7. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto 0,30 puntos.

8. Si el símbolo de la dificultad es incorrecto, pero la dificultad corporal es ejecutada correctamente, la dificultad es válida, pero hay una penalización de 0,10.

Penalizaciones de D2:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 pto.
2. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10
3. Por cada repetición de los elementos pre-acrobáticos autorizados, aislados o en combinación; por ausencia de enlace con el aparato = - 0,20 puntos.

En todas las categorías en artístico y en ejecución se aplicara código FIG y las jueces solo darán las penalizaciones.

El cálculo de la nota será de la siguiente manera:

$$(D1+D2)/2 + ART + EJEC = NOTA FINAL$$

MODALIDAD DE CONJUNTOS B

CATEGORIA	D1	NIVEL DIF	INTERCAMBIOS	D2
Pre-Benjamín (M.L.)	6	A-B-C	En un ejercicio de Manos Libres los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.	2.00 Colaboraciones (1.00 originalidad y 1.00 colaboración)
Benjamín (M.L.)	8	A-B-C-D	En un ejercicio de Manos Libres los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.	3.00 Colaboraciones (1.00 originalidad y 2.00 colaboración)
Alevín (M.L.)	8	A-B-C-D-E	En un ejercicio de Manos Libres los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.	4.00 Colaboraciones (1.00 originalidad y 3.00 colaboración)
Infantil (5 ó 6 pelotas)	8	A-B-C-D-E-F	En un ejercicio 5 pelotas deberán presentar obligatoriamente cuatro (4) dificultades de intercambio, las cuatro (4) dificultades restantes, hasta completar las ocho (8) dificultades permitidas, a libre elección, no obstante todos los grupos corporales (salto, giro, equilibrio, flexibilidad/onda) deberán estar representados, mínimo por una dificultad corporal aislada o de intercambio.	6.00 - colaboración entre las gimnastas - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)



Cadete (5 o 6 aros) Sénior (3 aros y 2 pares de mazas o 3 aros y 3 pares de mazas)	8	A-B-C-D-E-F-G	En un ejercicio 5 aros deberán presentar obligatoriamente cuatro (4) dificultades de intercambio, las cuatro (4) dificultades restantes, hasta completar las ocho (8) dificultades permitidas, a libre elección, no obstante todos los grupos corporales (salto, giro, equilibrio, flexibilidad/onda) deberán estar representados, mínimo por una dificultad corporal aislada o de intercambio.	6.00 - colaboración entre las gimnastas - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)
---	---	---------------	---	---

Penalizaciones de D1, comunes en todas las categorías:

Manos Libres:

1. Si la ficha/ ejercicio contiene más de 6 / 8 dificultades: 0,50 puntos, y sólo las 6/8 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En Manos Libres: 0,30 puntos por falta de equilibrio en la utilización de las dificultades de los grupos corporales. Sólo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.
3. Por dificultades ejecutadas no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.
4. Por cada dificultad prohibida 0,30 pts.(las mismas que en individual)
5. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto.

Por aparato:

1. Si el ejercicio no contiene 4 intercambios: 0,30 puntos.
2. Si el intercambio contiene más de dos dificultades: 0.30 puntos x cada (será anulado).
3. Por cada grupo corporal no representado o representado por más de 2 dificultades: 0,30 puntos, sólo las dos primeras dificultades registradas por la juez serán evaluadas.
4. Por cada dificultad B o más, ejecutadas no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.
5. Si a lo largo del ejercicio el conjunto presenta más de un <<tour lento>>por cada tres dificultades sucesivas: 0,30 puntos por composición incorrecta.
6. Por cada dificultad mixta no reglamentaria: 0.30 puntos (y serán anuladas).
7. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto: 0.30.ptos.
- 8.Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10

Penalizaciones de D2:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 pts.
2. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10

En todas las categorías en artístico y en ejecución se aplicara código FIG y las jueces solo darán las penalizaciones.

El cálculo de la nota será de la siguiente manera:

$$(D1+D2)/2 + ART + EJEC = NOTA FINAL$$

MODALIDAD CONJUNTOS A

CATEGORIA	D1	NIVEL DIF		D2
Pre - Benjamín (M.L.)	8	A-B-C	En un ejercicio de Manos Libres los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.	3.00 Colaboraciones (1.00 originalidad y 2.00 colaboración)
Benjamín (M.L.)	8	A-B-C-D	En un ejercicio de Manos Libres los 4 grupos corporales obligatorios deben estar representados de manera equilibrada, ningún grupo puede no estar representado, mínimo una (1) dificultad de cada grupo, y máximo dos (2) de cada grupo.	4.00 Colaboraciones (1.00 originalidad y 3.00 colaboración)
Alevín (5 aros)	8	A-B-C-D-E	En un ejercicio 5 aros deberán presentar obligatoriamente cuatro (4) dificultades de intercambio, las cuatro (4) dificultades restantes, hasta completar las ocho (8) dificultades permitidas, a libre elección, no obstante todos los grupos corporales (salto, giro, equilibrio, flexibilidad/onda) deberán estar representados, mínimo por una dificultad corporal aislada o de intercambio.	6.00 - colaboración entre las gimnastas - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)
Infantil (2 aros y 3 pelotas)	8	A-B-C-D-E-F	En un ejercicio 2 aros y 3 pelotas deberán presentar obligatoriamente cuatro (4) dificultades de intercambio, las cuatro (4) dificultades restantes, hasta completar las ocho (8) dificultades permitidas, a libre elección, no obstante todos los grupos corporales (salto, giro, equilibrio, flexibilidad/onda) deberán estar representados, mínimo por una dificultad corporal aislada o de intercambio.	6.00 - colaboración entre las gimnasta - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)

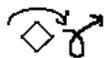
Cadete (3 pelotas y 2 pares de mazas)	8	A-B-C-D-E-F-G	En un ejercicio 3 pelotas y 2 pares de mazas deberán presentar obligatoriamente cuatro (4) dificultades de intercambio, las cuatro (4) dificultades restantes, hasta completar las ocho (8) dificultades permitidas, a libre elección, no obstante todos los grupos corporales (salto, giro, equilibrio, flexibilidad/onda) deberán estar representados, mínimo por una dificultad corporal aislada o de intercambio.	6.00 - colaboración entre las gimnasta - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)
Sénior (2 cintas y 3 aros)	8	A-B-C-D-E-F-G-H	En un ejercicio 2 cintas y 3 aros deberán presentar obligatoriamente cuatro (4) dificultades de intercambio, las cuatro (4) dificultades restantes, hasta completar las ocho (8) dificultades permitidas, a libre elección, no obstante todos los grupos corporales (salto, giro, equilibrio, flexibilidad/onda) deberán estar representados, mínimo por una dificultad corporal aislada o de intercambio.	6.00 - colaboración entre las gimnasta - maestría sin lanzamiento - maestría con lanzamiento - elementos de riesgo (2 máx. en el ejercicio)

VALIDO PARA LOS EJERCICIOS DE CONJUNTO DE M.L. A Y B

Los puntos de Colaboración puede obtenerse por los siguientes elementos de manos libres con o sin “riesgo corporal”:

1. Por cada elemento de colaboración sin “riesgo corporal” : **C = 0.10**
2. Por cada elemento con paso por encima, debajo o a través de las compañeras sin inversión: $\diamond = 0.20$.
3. Por cada elemento de colaboración que comporte un “riesgo corporal” para la relación entre las gimnastas del tipo siguiente:

Saltar por encima de una compañera y ejecutar inmediatamente después una voltereta, inversión o vuelta picada (“tour plongé”).



Pasar a través de una compañera con un salto seguido de una/s voltereta/s, inversión o vuelta picada (“tour plongé”).



Cruce de las gimnastas una sobre la otra, durante elementos de inversiones ejecutados por todas las gimnastas.



Realizar una inversión sobre una/unas compañera/s (un sólo apoyo)



Los elementos de colaboración citados anteriormente son válidos sólo si todas las gimnastas participan en ellos, incluso con roles diferentes.

- 0.30 si solamente 1 ó 2 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.
- 0.40 si 3 ó más de 3 gimnastas ejecutan el rol más arriesgado.

Para la categoría, Pre-benjamín y Benjamín: Se podrá realizar como máximo cuatro colaboraciones con riesgo corporal (de 1.20 pts a 1.60 pts.)

Para la categoría Alevín: se podrá realizar como máximo seis colaboraciones con riesgo corporal (de 1.80 pts a 2.40 pts.)

Nota 1: Las pasadas no son válidas para los elementos de colaboración con riesgo corporal.

Nota 2: Los elementos originales deberán ser inscritos en la ficha de DIFICULTAD 2 con el símbolo y valor correspondiente, y evaluados a criterio de cada juez durante la competición.

Penalizaciones de D1, comunes en todas las categorías:

Manos Libres:

1. Si la ficha/ ejercicio contiene más de 8 dificultades: 0,50 puntos, y sólo las 8 primeras dificultades ejecutadas serán evaluadas.
2. En Manos Libres: 0,30 puntos por falta de equilibrio en la utilización de las dificultades de los grupos corporales. Sólo las primeras dificultades ejecutadas y que entren en la norma serán evaluadas.
3. Por dificultades ejecutadas no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.
4. Por cada dificultad prohibida 0,30 pts.(las mismas que en individual)
5. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto.
6. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10

Por Aparato:

1. Si el ejercicio no contiene 4 intercambios: 0,30 puntos.
2. Si el intercambio contiene más de dos dificultades: 0.30 puntos x cada (será anulado).
3. Por cada grupo corporal no representado o representado por más de 2 dificultades: 0,30 puntos, sólo las dos primeras dificultades registradas por la juez serán evaluadas.
4. Por cada dificultad B o más, ejecutadas no declaradas en la ficha: 0,30 puntos por ficha incorrecta.
5. Si a lo largo del ejercicio el conjunto presenta más de un <<tour lento>>por cada tres dificultades sucesivas: 0,30 puntos por composición incorrecta.
6. Por cada dificultad mixta no reglamentaria: 0.30 puntos (y serán anuladas).
7. Si la suma de la dificultad corporal o el valor de una dificultad es incorrecto: 0.30.puntos.
8. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10

Penalizaciones de D2:

1. Si sobre la ficha el valor de una dificultad de aparato o elemento de maestría es incorrecto 0.30 pts.
2. Si el símbolo de la dificultad de aparato es incorrecto se cuenta la dificultad pero hay una penalización de 0,10

En todas las categorías en artístico y en ejecución se aplicara código FIG y las jueces solo darán las penalizaciones.

El cálculo de la nota será de la siguiente manera:

$$(D1+D2)/2 + ART + EJEC = NOTA FINAL$$

NORMATIVA TÉCNICA PARA MODALIDAD DE GRUPOS

MÚSICA

- Categoría Pre- Mini: música de 2 a 2.30
- Categoría Mini: música de 2 a 2.30
- Categoría Junior: música de 2.30 a 3

La música utilizada para las coreografías deberá atenerse a la normativa exigida en el código de puntuación F.I.G.

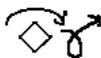
EXIGENCIAS TÉCNICAS					
GRUPO	FORMACIONES	GRUPOS CORPORALES	NIVEL DIFICULTAD	DIFICULTAD	
				D1	D2
PRE – MINI Y MINI	6 mínimo	1 dificultad por cada grupo corporal. 2 dificultades libres.	A, B y C	6 Dif.	5.00 Colaboraciones (1.00 originalidad y 4.00 colaboración)
JUNIOR	6 mínimo	1 dificultad por cada grupo corporal. 4 dificultades libres.	A, B, C y D	8 Dif.	5.00 Colaboraciones (1.00 originalidad y 4.00 colaboración)

Las colaboraciones de los grupos valen todas **0,40** sin tener en cuenta en numero de niñas que hagan el riesgo:

Los puntos de Colaboración puede obtenerse por los siguientes elementos de manos libres con o sin “riesgo corporal”:

1. Por cada elemento de colaboración sin “riesgo corporal” : **C = 0.10**
2. Por cada elemento con paso por encima, debajo o a través de las compañeras sin inversión: $\diamond = 0.20$.
3. Por cada elemento de colaboración que comporte un “riesgo corporal” para la relación entre las gimnastas del tipo siguiente:

Saltar por encima de una compañera y ejecutar inmediatamente después una voltereta, inversión o vuelta picada (“tour plongé”).



Pasar a través de una compañera con un salto seguido de una/s voltereta/s, inversión o vuelta picada (“tour plongé”).



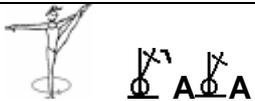
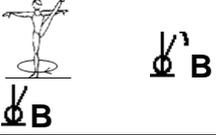
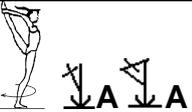
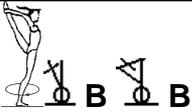
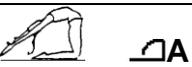
Cruce de las gimnastas una sobre la otra, durante elementos de inversiones ejecutados por todas las gimnastas.



Realizar una inversión sobre una/unas compañera/s (un sólo apoyo)



Para facilitar la labor de las entrenadoras, se han creado unas dificultades, no existentes en el código FIG 2010, y que podrán ser utilizadas para todas las categorías:

A	B	C
		
		
		
		

Las dificultades nuevas son las que están marcadas con el color rojo.

	A	B	C	D	E
					
			