

CÓDIGO G.RÍTMICA FEDDI
2018-2021



GENERALIDADES

Normas Aplicables a Ejercicios Individuales y de Conjunto

- Los programas de los entrenamientos y de la Competición estarán detalladas por la organización o en su defecto por FEDDI.
- Las categorías son femenina y masculina, los conjuntos podrán ser mixtos.

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

MÚSICA

- Una señal sonora pueda sonar antes de la música.
- Todos los ejercicios tienen que realizarse en su totalidad con acompañamiento musical. Se toleran paradas cortas y voluntarias motivadas por la composición.
- 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.
- La música no típica del carácter propio de la Gimnasia Rítmica está totalmente prohibida (ej.: sirenas, motores, etc.)
- **Los ejercicios podrán ser ejecutados por músicas cantadas**

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

JURADOS

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

- El primer subgrupo (D) - 1 juez (D1 y D2)
- El segundo subgrupo(D) - 1 juez (D3 y D4)

Jueces Ejecución (E) para Individual y Conjunto: Mínimo 2 Jueces, divididas en 2 subgrupos:

- El primer subgrupo (E) -1 juez (E1, E2): Evalúan las faltas Artísticas
- El segundo subgrupo (E) - 1 juez (E3, E4,): Evalúan las faltas Técnicas

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) y el número de Grupos Técnicos Fundamentales específicos del aparato
- **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 (en el caso de varias jueces) 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 obtendrá de la suma de las dos notas parciales D: Según nota de cada categoría (Ver Normativas 2018-2019).

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.

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) **La juez (E1, E2)** evalúan las faltas Artísticas por sustracción (Media de las dos notas, una única nota común).

- b) **La juez E3 E4** evalúa las faltas Técnicas por sustracción, y calcula la penalización total de forma independiente
- 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.

Funciones de los jueces de Cronometraje, de Línea y Secretarios/as (para Individual y Conjunto)

Jueces Cronometraje son requeridas para:

- Controlar el tiempo de duración del ejercicio (ver Normativas Feddi 2018-2019).
- 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) para:

- 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.

CÁLCULO DE LA NOTA FINAL

Nota Final: 20.00 puntos

Por suma: **D** nota según normativa + **E** nota de 10.00 puntos máximos

RECLAMACIONES a la NOTA (Comité de Disciplina FEDDI)

Instrucción de jueces

- Antes de cada Campeonato oficial de FEDDI, el Comité Técnico organizará una reunión para informar a los/as Jueces participantes sobre la organización del jurado.
- Todos los/as jueces tienen que asistir a la reunión de jueces, estar presentes durante toda la duración de la competición.

PRACTICABLE (Individual y ejercicios de Conjunto)

- Es obligatorio un practicable de dimensiones 13 x 13 m (exterior de la línea).
- Todo rebasamiento del practicable por el aparato o por uno o ambos pies o cualquier otra parte del cuerpo tocando el suelo fuera de los límites especificados o todo aparato que salga del practicable y vuelva por sí mismo será penalizado.
 - **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.30 puntos cada vez por la gimnasta individual o por cada gimnasta del conjunto en falta o cada vez por el 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.
- 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 a 3.2.

APARATOS (Individual y ejercicios de Conjunto)

Normas – Control

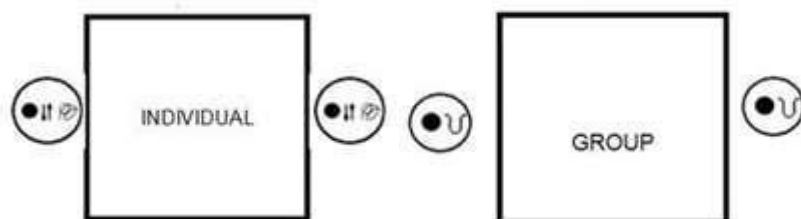
- Cada aparato utilizado por una gimnasta individual o por cada gimnasta de un conjunto tiene que tener el logotipo del fabricante y el logotipo '**Fig approved**' en los lugares especificados para cada aparato (cuerda, aro, pelota, mazas, cinta).
- Las Normas y características de cada aparato están especificadas en las *Normas de Aparatos FIG*
- Los aparatos serán acordes a la estatura de la gimnasta (Independientemente del nivel o categoría de la misma), siempre y cuando cumpla las normas establecidas.
- Los aparatos usados por un conjunto deben ser todos idénticos (peso, dimensión y forma); únicamente su color puede ser diferente.
- 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.
- Por cualquier uso de aparato no reglamentario

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

Distribución de aparatos alrededor del practicable- aparatos de reemplazo

- 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).
- 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:



- 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.
- 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).
- Antes de iniciar su ejercicio, si la gimnasta considera que no puede usar su aparato (ej. nudos en la cinta) puede tomar un aparato de reemplazo:
 - **Penalización**- Juez Coordinador/a: 0.50 puntos por demora excesiva en la preparación de la rutina que retrasa la competición.
- Si el aparato cae y **sale** del practicable se permite el uso del aparato de reemplazo:
 - Penalización**- Juez de Ejecución (**E**): 0.70 puntos por pérdida del aparato con salida del practicable (independientemente de la distancia).
 - Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.30 puntos por salida del aparato del practicable. Si el aparato es inutilizable (nudo grande en la cinta) el uso del aparato de reemplazo está permitido:
 - Penalización**- Juez de Ejecución (**E**): 0.70 puntos por aparato inutilizable.
- 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.
- Si el aparato cae, pero **no sale** del practicable, no está autorizado el uso del aparato de reemplazo:
 - Penalización** – Juez de Ejecución (**E**): 0.70 puntos por pérdida del aparato.
 - Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos por el uso de un aparato de reemplazo.

Aparato roto o enganchado en las vigas del techo

- 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.
- 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.
- 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.

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, continúan un ejercicio con un aparato roto, el ejercicio no será evaluado.
- 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): 0.70 puntos.

ATUENDO DE LAS GIMNASTAS (INDIVIDUAL Y CONJUNTO)

- 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.
- 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 la falda debe siempre caer sobre las caderas de la gimnasta.
 - 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.
- No se permite llevar joyas o piercings que pongan en peligro la seguridad de la gimnasta.
 - 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.
 - 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.
 - 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.

DISCIPLINA

Disciplina de las gimnastas

- 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.
- Está prohibido calentar en la sala de competición:
 - **Penalización** - Juez Coordinador/a: 0.50 puntos si no se cumple esta regla.
- 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.
- 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.
- Las gimnastas individuales y los conjuntos deben acceder al practicable sin acompañamiento musical.

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

Disciplina de los/las entrenadores/as

- 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 los jueces. **SÓLO EN NIVEL COMPETICIÓN** (En Nivel Habilidades Deportivas y Adaptada si está permitida la comunicación)
- **Penalización** Juez Coordinador/a: 0.50 puntos.

PENALIZACIONES DEL JUEZ COORDINADOR/A PARA EJERCICIOS INDIVIDUALES Y DE CONJUNTO

El total de estas penalizaciones se restará a la nota Final

Por cada segundo adicional o en falta del tiempo del ejercicio	0.05
Por introducción musical sin movimiento más larga de 4 segundos	0.30
Por música no conforme al reglamento	0.50
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
Por cualquier uso de aparato no conforme a las reglas (Ejercicios individuales y Conjuntos)	0.50
Por el uso de cualquier aparato no ubicado previamente	0.50
Por recuperación no autorizada del aparato	0.50
Por uso no autorizado del aparato de reemplazo (el aparato original se encuentra dentro del practicable)	0.50
Atuendo de la gimnasta Individual y del Conjunto no conforme a las reglas (una vez por ejercicio)	0.30
Por escudo o publicidad no conforme con las normas oficiales	0.30
Por vendajes o soportes no conformes a las reglas	0.30
Por gimnasta(s) calentando en la sala de competición	0.50
Por entrada del conjunto al practicable no conforme a las reglas	0.50
Por entrenadora que se comunica con la gimnasta(s), músico o jueces durante el ejercicio <u>SÓLO EN NIVEL COMPETICIÓN</u> (En Nivel Habilidades Deportivas y Adaptada si está permitida la comunicación)	0.50
Por gimnasta de Conjunto que abandona durante el ejercicio	0.30
Por "uso de una nueva gimnasta" si la gimnasta abandona el conjunto por una razón válida	0.50

EJERCICIOS INDIVIDUALES DIFICULTAD (D)

Dificultad Visión Global

- 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.
- Un elemento que no reconoce el jurado-D no recibirá valor.
- Los elementos muy mal ejecutados no serán reconocidos por el jurado-D y serán penalizados por el jurado-E.
- Hay cuatro **componentes de Dificultad**: Dificultad Corporal (**BD**), Combinaciones de Pasos de Danza (**S**), Elementos Dinámicos con Rotación (**R**), y Dificultad de Aparato (**AD**).
- 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.
- Las jueces de Dificultad identifican y registran las Dificultades en el orden de su ejecución.
 - D1, D2 jueces: evalúan el número y valor de **BD (Dificultades Corporales)**, el número y valor de **S (Pasos de Danza)** y el número de los elementos Fundamentales de Aparato y lo registran en anotación de símbolos.
 - D3, D4 jueces: evalúan el número y valor de **R (Riesgos)** y el número y valor de **AD (Dificultad de aparato)** y lo registran en anotación de símbolos.
- La nota de Dificultad es SEGÚN Normativa en cada una de las categorías.

DIFICULTAD CORPORAL (BD)

Definición

- Los elementos **BD** son elementos de las Tablas de Dificultad del Código de Puntuación (\wedge, T, ϕ).
 - 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.

- Grupos de Dificultades Corporales:

Saltos \wedge
Equilibrios T
Rotaciones ϕ

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

Requisitos: las BD son válidas si se ejecutan

- De acuerdo con las exigencias técnicas descritas en las Tablas de Dificultades.
- Con un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental de Aparato específico para cada aparato y/o un elemento Técnico No-Fundamental de Aparato.
 - o **Nota:** Si un elemento Técnico de Aparato se ejecuta de forma idéntica durante **BD**, la Dificultad no es válida (**no penaliza**).
 - o **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.
 - o **Nota:** Únicamente 1 elemento aparato por **BD**.
- Sin una o más de las siguientes faltas técnicas graves:
 - o Grave alteración de las características de base específicas de cada grupo de Dificultad Corporal.
 - Falta técnica grave 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 3º Salto. El segundo Salto que se ejecuta bajo el vuelo del aparato (sin un elemento Técnico de aparato) se cuenta como una Dificultad.

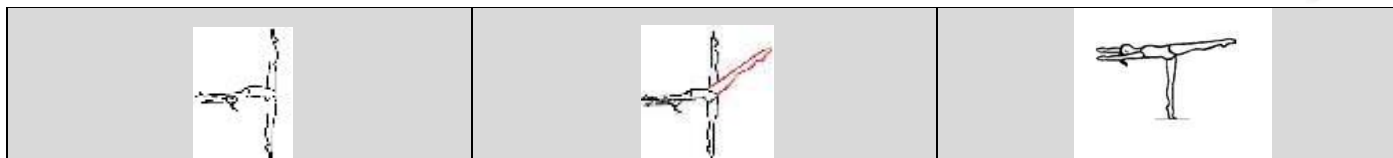
2.1.2. La repetición de la misma forma no es válida excepto en el caso de la serie (2.1.5)

Explicaciones	
Formas iguales	Se considera que los elementos tienen la <u>misma</u> 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 <u>diferentes</u> 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.

Evaluación de la BD

- Determinada por la forma corporal que se presenta independientemente de la forma intencionada.

Explicación/Ejemplos		
Intencionada	Ejecutada	Válida
Intencionada	Ejecutada	Válida



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

GRUPOS TÉCNICOS DE APARATO FUNDAMENTALES Y NO-FUNDAMENTALES

Definición

- Cada aparato (, , , ,) tiene 4 Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato.
- Cada Aparato (, , , ,) tiene Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato.
- 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.

Requisitos

- Como mínimo 1 elemento de cada Grupo Técnico Fundamental de Aparato en cada ejercicio.
- 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	
<i>Los elementos de Aparato Diferentes se ejecutan:</i>	<i>Con diferentes planos</i>
	<i>Con diferentes direcciones</i>
	<i>Con diferentes niveles</i>
	<i>Con diferentes amplitudes</i>
	<i>Con diferentes partes corporales</i>
<i>Nota: los elementos de aparato idénticos ejecutados en dos dificultades corporales diferentes no se consideran elementos de aparato "diferentes".</i>	



- 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 manejos idénticos de aparato durante las series de saltos y giros.

TABLAS RECAPITULATIVAS DE LOS GRUPOS TÉCNICOS FUNDAMENTALES Y NO-FUNDAMENTALES ESPECÍFICOS DE CADA APARATO







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	<ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (mín. 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	
<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • Enrollamiento o des-enrollamiento alrededor de una parte del cuerpo • Espirales con la cuerda doblada en dos

Explicaciones	
<p><i>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.</i></p> <p><i>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.</i></p>	
<p><i>Nota:</i> </p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p><i>Nota: La Escapada es un movimiento con dos acciones</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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


<p>Nota: La Espiral tiene diferentes variantes: </p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Nota: Enrollamiento </p>	<ul style="list-style-type: none"> □ Es posible “enrollar” o “desenrollar” durante la BD; estas acciones se consideran diferentes manejos de aparato.

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	
 <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>Nota: </p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
--------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------







Pelota


Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
 Rebotes: <ul style="list-style-type: none"> • Serie (mín.3) de rebotes pequeños (por debajo del nivel de la rodilla) • Un rebote alto (nivel de la rodilla o superior) 	 <ul style="list-style-type: none"> • Movimiento de “inversión” de la pelota • Rotaciones de la mano/s alrededor de la pelota • Serie (min.3) de pequeños rodamientos acompañados

<ul style="list-style-type: none"> Rebote visible desde el suelo o parte corporal 	<ul style="list-style-type: none"> 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)	 <ul style="list-style-type: none"> 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	
<i>El manejo de la pelota sujeta con dos manos no es típico de este aparato, por tanto no debe predominar en la composición.</i>	
<i>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.</i>	
Nota: 	<i>La acción de botar o de recuperar el bote debe producirse durante la BD.</i>
Nota: 	<i>Debe proceder de un lanzamiento mediano o grande (no de un pequeño lanzamiento o reimpulso).</i>
Nota: 	<i>Estos Rodamientos pueden ser pequeños, medianos o grandes.</i>








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	 <ul style="list-style-type: none"> Rotaciones libres de 1 o 2 Mazas sobre una parte del cuerpo Toques (mín.1) Pequeños círculos de ambas mazas sujetas en una mano (mín. 1)
Pequeño lanzamiento de las 2 Mazas, simultáneo o sucesivo, con rotación 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	
<i>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.</i>	
<i>Los movimientos de toques, rodamientos, rotaciones, rebotes o deslizamientos tampoco deben predominar en la composición.</i>	
Nota: 	<ul style="list-style-type: none"> 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:	<i>Para que una BD sea válida se exigen el lanzamiento y la recepción* (Elemento Fundamental Mazas)</i>
--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

Cinta

Grupos Técnicos Fundamentales de Aparato	Grupos Técnicos No-Fundamentales de Aparato
 Paso a través del dibujo de la cinta  Espirales (4-5 bucles), juntas y con la misma altura en el aire o en el suelo	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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")
 Serpentinadas (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	
<i>Todos los elementos no específicos de la técnica de la Cinta (enrollamiento, de-enrollamiento, deslizamiento de la varilla, reimpulso/ empuje) no deben predominar en la composición.</i>	
Nota: 	<input type="checkbox"/> 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.
	<input type="checkbox"/> La BD es válida si se ejecuta durante el lanzamiento o durante la recepción (no se exigen ambas acciones durante la BD). <input type="checkbox"/> 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 engancho, con la condición de que esta recuperación esté justificada por el siguiente movimiento o la posición final. <input type="checkbox"/> 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: 	<input type="checkbox"/> La BD es válida si se ejecuta durante el lanzamiento o durante la recepción (no se exigen ambas acciones durante la BD)

TABLAS RECAPITULATIVAS DE LOS GRUPOS TÉCNICOS NO-FUNDAMENTALES VÁLIDAS PARA TODOS LOS APARATOS





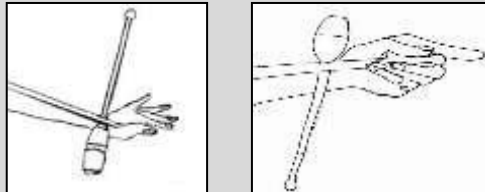
	<p>Manejo de Aparatos (aparatos en movimiento): □</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grandes círculos del aparato • Movimiento en ocho (no para la Pelota) • Rebotes (no para la pelota) del aparato desde diferentes partes corporales o desde el suelo • “Reimpulso”/ empuje del aparato desde diferentes 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
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------


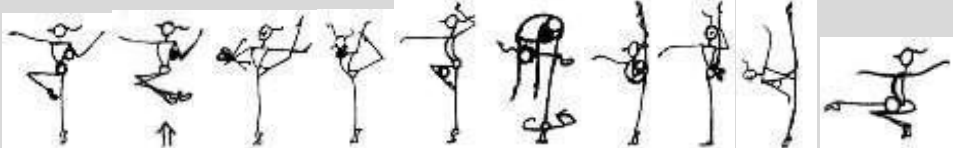
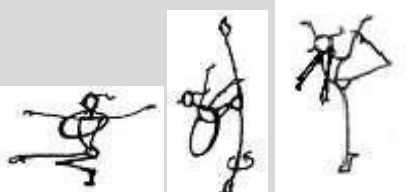
Explicaciones	
<p>Nota: Rebote y Reimpulso/empuje del aparato desde diferentes partes corporales</p>	<p>La acción de soltar o la acción de recuperar (<u>no</u> ambas soltar + recuperar) debe producirse durante la BD para que sea válida.</p>

	Equilibrio inestable del aparato sobre una parte del cuerpo
--	-------------------------------------------------------------

Explicaciones	
<p>Nota: Mazas</p>	<p>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”.</p>
<p> 1) Ejemplos</p>	<p>Aparato sostenido sin la ayuda de la mano(s) bien:</p> <p>1) sobre una pequeña superficie de un segmento corporal</p> <p>□ Excepción: La palma abierta se considera una pequeña superficie durante una Rotación sobre una pierna (en releve – Giro o pie plano – Ej. Penche; Illusion) 2) con riesgo de pérdida del aparato con o sin rotación corporal</p>
<p>2) Ejemplos</p>	
<p></p>	<p>Aparato encajado en el cuerpo debido una compleja relación cuerpo-aparato con riesgo de pérdida del aparato durante la rotación corporal.</p>



	<p>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.</p>
<p>Notas:</p>	<p>La misma y diferente posición de equilibrio inestable</p>
	<p>Abierta o doblada por la mitad equilibrada detrás de la espalda o suspendida/colgada sobre una parte del cuerpo durante una BD con rotación se consideran diferentes posiciones de equilibrio inestable.</p>
<p>Diferente </p>	
<p>Misma</p>	
	<p>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.</p>
<p>Diferente </p>	
<p>Misma </p>	<p>Cambio Visible de una mano a la otra</p> <p>Durante las Dificultades de Rotación, una pelota sostenida al frente en la mano derecha</p>

	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 	<p>Durante las Dificultades de Rotación, las mazas sostenidas en una posición inestable en el lado externo o interno de la mano se consideran la <u>misma</u> posición.</p> 

	<ul style="list-style-type: none"> Posiciones de equilibrio inestable No-válidas: el aparato no puede estar encajado <ul style="list-style-type: none"> con los brazos/manos <ul style="list-style-type: none"> encajado sin riesgo de pérdida para ser considerado "equilibrio inestable"  <ul style="list-style-type: none"> 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
--	-------------------------------------

Explicaciones	
Nota:	<ul style="list-style-type: none"> 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: ↗	<ul style="list-style-type: none"> • 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

Aparato Estático

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

COMBINACIÓN DE PASOS DE DANZA (S)

Requisitos: Cada S debe ejecutarse:

- Con un mínimo de 1 elemento Técnico Fundamental de Aparato
- Con 1 mínimo de un elemento Técnico de Aparato (ver 3.3; 3.4) con la mano no dominante (Uso de ambas manos en el manejo del aparato)
- **Durante un mínimo de 5 segundos** que se inician desde el primer movimiento de danza; todos los pasos deben ser claros y visibles durante toda la duración
- Acordes con el **tempo, ritmo, carácter musical y acentos**
- Con un mínimo de 2 variaciones diferentes de movimiento: modalidades, ritmo, direcciones, o niveles
- Durante **S** es posible realizar:
 - **BD** con valor de 0.10 punto máximo (ejemplo: salto "cabriole", equilibrio "passé", etc.).
 - **AD** si no interrumpe la continuidad de la danza.
 Se calculan durante los 5 segundos.
 - Lanzamientos (pequeño, mediano, grande) si refuerzan la idea de la danza o ayudan a incrementar la amplitud y la variedad del movimiento.
- No es posible realizar:
 - **R** durante **S**
 - La combinación de pasos de danza completamente en el suelo

Explicaciones
Guía para crear Combinaciones de Pasos de Danza
<i>Pasos de danza continuos y enlazados, como por ejemplo:</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cualquier paso de danza clásica</i> • <i>Cualquier paso de danza de bailes de salón</i> • <i>Cualquier paso de danza folclórica</i> • <i>Cualquier paso de danza moderna</i>
<i>Enlazados de forma lógica y fluida sin paradas innecesarias o movimientos preparatorios prolongados</i>
<i>Variedad en los niveles, direcciones, velocidad y modalidades del movimiento (incluyendo el posible paso por el suelo), y <u>no</u> movimientos simples atravesando el practicable (como caminar, marcar el paso, correr) con manejo del aparato.</i>
<i>Creados con patrones rítmicos diferentes con el aparato en movimiento durante la totalidad de la combinación (diferentes planos/ejes, direcciones y niveles).</i>
<i>Con desplazamiento parcial o completo.</i>

- La Combinación de Pasos de Danza **NO** será válida en los siguientes casos:
 - Menos de **5** segundos de danza.
 - Grave alteración de la técnica de base de manejo del aparato (Faltas de penalización 0.30 puntos o más de las jueces de Ejecución).
 - 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 falta como mínimo 1 elemento Técnico de Aparato con la mano no dominante.
 - Si la combinación se ejecuta completamente en el suelo.

- **Valor:** 0.30 por cada **S**

ELEMENTOS DINÁMICOS CON ROTACIÓN (R)

Requisitos

- 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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

- 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.
- 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 y/o nivel**) no son válidos.
- 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)
 <i>Recepción después de la música</i>	No

- Cada rotación 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.

Tabla Resumen de Criterios Adicionales para R

Durante el vuelo del aparato	
Símbolo	Criterios Adicionales R + 0.10 cada vez
R3, R4 etc.	Rotación adicional del cuerpo alrededor de cualquier eje durante el vuelo del aparato
	Cambio del eje de rotación del cuerpo y cambio de nivel durante las rotaciones (eje y nivel cada uno se otorgan únicamente 1 vez en cada R)

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		
	Sin la ayuda de las manos		
	Recepción durante una rotación		
	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, – todos los aparatos
	Lanzamiento cuerda abierta y extendida (sujeta por un extremo o el medio)		Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano

	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 () simultáneos, asimétricos, en "Cascada" (doble o triple)*		Recepción de la Pelota () con una mano
	Lanzamiento en plano oblicuo		Recepción directa del con rotaciones
			Recepción mixta ,

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
 $R 2 \text{ } \text{ } \text{ } = 0.40$
Lanzamiento y dos rotaciones (0.20), recepción durante la segunda rotación (0.10) fuera del campo visual (0.10)
 $R 3 \text{ } \text{ } = 0.50$
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)

Elección de movimientos corporales en R

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° y más durante el lanzamiento y/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**

Elementos Pre-acrobáticos

- 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.



- “Dive Split Leap” (“Saut Plongé”; “Zancada-Voltereta”): salto con el tronco flexionado adelante seguido directamente por una voltereta es válido para **R**. El “Dive Split Leap” puede ejecutarse para **R** y **AD**. Las jueces tienen que otorgar el criterio «cambio de nivel» \mathbb{Z} en el Dive Split Leap durante **R**.

Ejemplo: “Dive Split Leap” seguido directamente por otras dos volteretas = **R3** \mathbb{Z} (**R** con 3 rotaciones).

- 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

- Los siguientes elementos están autorizados, pero no son considerados como elementos preacrobáticos:

- Apoyo dorsal sobre los hombros;
- Espagat (“gran-écar”) 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.

- 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.

- El mismo elemento pre-acrobático puede utilizarse una vez en **R** y una vez en **AD**.

DIFICULTAD DE APARATO (AD)

Definición:

- Una particularmente 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
- La **AD** puede realizarse:
 - Aislada
 - Durante **BD**: la base de aparato validará la **BD**
 - Durante **S**
- Cada **AD** tiene que ser diferente y tendrá un valor de:
 - 0.20 Donde el manejo de aparato y cuerpo es de **FÁCIL SINCRONIZACIÓN**
 - 0.30 Donde el manejo de aparato y cuerpo es de **DIFÍCIL SINCRONIZACIÓN**
 - 0.40 Durante la recepción del aparato después de un lanzamiento mediano/grande

Requisitos

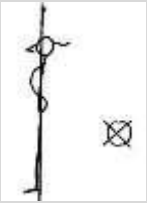
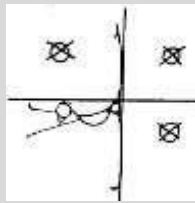
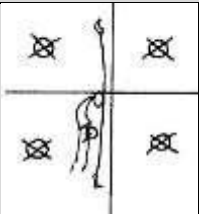
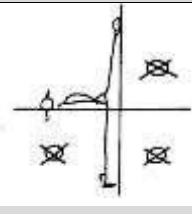
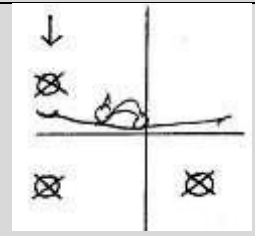
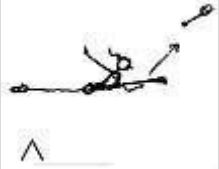
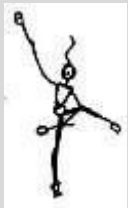

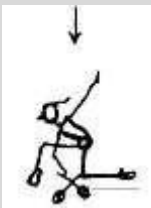
- Cada ejercicio Individual tiene que tener como mínimo 1 **AD**.
- Los elementos **AD** serán válidos cuando los requisitos definidos para la Base y los criterios se cumplan.
- Los elementos **AD** no serán válidos cuando:
 - La Base o los criterios no se ejecuten acordes con su definición
 - Pérdida 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

Criterios

SÍMBOLO	CRITERIOS
	Sin ayuda de las manos
	Fuera del control visual
	Con una rotación (180° y más)
BM	Dificultad corporal, Salto, Equilibrio o Rotación
	Cuerda y Aro girando hacia atrás (abierta o plegada) Cuerda – brazos cruzados durante saltos o saltitos
	Debajo de la pierna/ piernas
	Transmisión sin la ayuda de las manos con al menos dos partes corporales diferentes
	Ejecutado en serie sin interrupción
	Doble (o más) rotación del aparato durante saltos o saltitos
	Posición en el suelo (también válido con apoyo sobre la rodilla)
	Paso a través del aparato durante lanzamiento o recepción
	Lanzamiento después de rebotes en el suelo Lanzamiento después de rodamiento por el suelo Directo re-lanzamiento/ re-bote
	Lanzamiento de la cuerda abierta y extendida (sujeta por un cabo o por el medio de la cuerda)
	Lanzamiento con rotación de su eje (Aro y Mazas)
	Lanzamientos de las 2 Mazas (): simultáneos, asimétricos, “Cascada” (doble o triple)*

	Recepción de la cuerda con un cabo en cada mano
	Pequeño/mediano lanzamiento asimétrico de 2 Mazas
	Recepción directa con rodamiento del aparato sobre el cuerpo
	Recepción de la pelota (●) con una mano
	Recepción directa del con rotaciones
	Recepción mixta de ,

Explicación y Ejemplos

Símbolo	Criterios
	<p>Sin la ayuda de las manos</p> <p>El aparato debe tener un movimiento técnico autónomo que puede iniciarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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)
	<p>Fuera del campo visual: Ejemplos</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">      </div> <p style="text-align: right;">Salto</p>
	<p>• Con un elemento con rotación (180° y más) en el eje vertical, sagital o frontal del cuerpo.</p> <p>Ejemplos: Giros, "Chainé", Inversión, "Illusion", etc.</p>
BD	<p>Dificultad Corporal Salto, Equilibrio o Rotación. Ejemplos:</p> <p>Gran rodamiento de la pelota en la espalda durante una zancada ()</p> <p>Recuperación del aro directamente en un rodamiento por la espalda durante un equilibrio ()</p>
	<p>Lanzamiento, recepción y manejo del aparato en una relación compleja cuerpo-aparato ejecutada de la pierna/ piernas. Ejemplo:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p>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.</p>
3 →	<p>Ejecutado en serie sin interrupción:</p> <p>La serie está compuesta por una sucesión de 2 o 3 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.</p> <p>Ejemplo: 2-3 rodamientos largos por el cuerpo, 2-3 pequeños lanzamientos diferentes con las 2 mazas, etc.</p>

	<p>Lanzamiento, recepción, rodamiento largo del aparato por el cuerpo o relación compleja cuerpoaparato con riesgo de pérdida mientras la gimnasta está en una posición en el suelo (también válido con apoyo sobre la rodilla). Ejemplo:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> </div>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



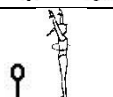

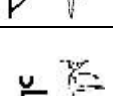
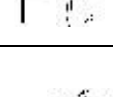
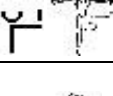
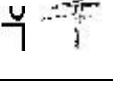
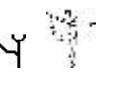


Nota de Dificultad (D): Los(as) jueces- **D** evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones, respectivamente





SALTOS











Generalidades

- 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
- Un salto **sin altura suficiente para mostrar la forma fijada y bien definida** no será válido como Dificultad y tendrá penalización de Ejecución.
- 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.
- 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.
- 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).
- El "Dive Split Leap"- Zancada con el tronco flexionado adelante, que finaliza entrando directamente en una voltereta- no se considera como una Zancada de Dificultad, sino como un elemento preacrobático.
- 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, no se exige tocar).
- En todas las Dificultades de Salto con flexión del tronco atrás, la cabeza debe estar próxima a alguna parte de la pierna (no se exige tocar).
- 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.
- 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 única y claramente visible imagen de una forma fijada y bien definida, en lugar de 2 imágenes y formas diferentes (no un movimiento en vaivén).



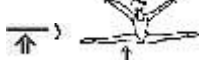





8.2. Tabla de Dificultades de Saltos (Λ)





Tipos de Saltos			
	0,10	0,20	0,30
1. Salto Agrupado	360° 		
2. «Tijeras» con piernas flexionadas	360° 		
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	180° 		
6. Salto con pierna libre extendida en posición horizontal lateral	180° 		
7 Salto con pierna libre extendida en posición horizontal Arabesque	180° 		
8. Salto con pierna libre extendida en posición horizontal Attitude	180° 		
9. «Cabriole» adelante		180° 	
10. «Cabriole» lateral			






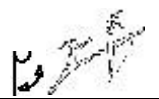

11. «Cabriole» atrás o con rotación (180° o más)		 1 8 0	
12. Salto arqueado o con rotación (180° o más)		 180°	

	0.10	0.20	0.30
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° o más), o con rotación y tronco adelante	 4	 180°	 180°
16. Cosaco, pierna extendida adelante, elevada con todo el pie más alto que la cabeza, o con rotación (180° o más)		 4	 180°

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° o más)			180°
			180° (Zk)
18. Salto en Círculo con una pierna, impulso con uno o dos pies, o con rotación (180° o más)		180°	
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)			
	0.10	0.20	0.30
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			
23. Zancada con rotación			


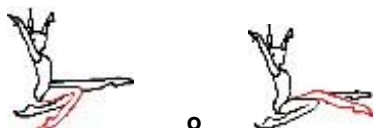



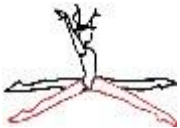

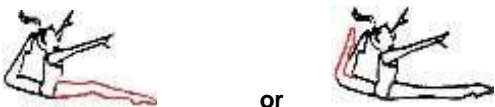





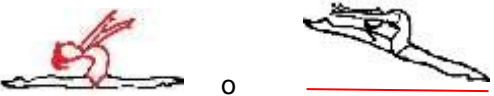




24. Zancada con cambio de piernas (paso con piernas extendidas)			
25. Zancada con cambio de piernas (paso con pierna flexionada)			
26. Zancada lateral, impulse con un pie			
27. Zancada lateral, impulso con 2 pies			
28. Zancada lateral con cambio de piernas (paso con pierna flexionada), (paso con piernas extendidas)			
29. Corza, impulso con 12 pies, con círculo o con rotación, o con flexión del tronco atrás			
		180° 	180° 

	0.10	0.20	0.30
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)			







8.4. Directrices Técnicas

Los siguientes ejemplos de Dificultades de Saltos pretenden ser una guía de las desviaciones en la forma que son válidas y aquellas que no lo son.

Tipos de Saltos/Base	VÁLIDO	NO VÁLIDO: Forma Incorrecta
Cosaco 		
Zancada (180° requerido) 		
Zancada con círculo 		
Círculo con ambas piernas 		
Zancada con flexión del tronco atrás 		 <p>Válido como zancada</p>
Corza 		

También se podrán incluir, en las dificultades de saltos, los que a continuación se detallan con un valor de 0.10, en cada uno de ellos, en cualquiera de las categorías establecidas en FEDDI.

LISTA DE DIFICULTADES DE SALTOS

SALTOS VALOR 0.10	DIBUJO	SIMBOLO
Salto vertical piernas juntas sin vuelta		
Salto vertical talones hacia detrás sin vuelta		
Salto vertical con pierna flexionada (abierta o cerrada)		

EQUILIBRIOS

Generalidades

- 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

- 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

- 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.

- 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.

- Los elementos Técnicos de Aparato (Fundamentales o No-Fundamentales) deben contabilizarse **desde el momento en el que la posición de equilibrio se ha fijado hasta el momento en el que la posición comienza a cambiar, o en cualquier fase durante la evolución del Equilibrio Dinámico**.

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

- 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, no se exige tocar)

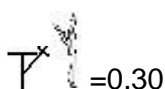
- En todas las Dificultades de equilibrio con flexión del tronco atrás, la cabeza debe estar próxima a alguna parte de la pierna (no se exige tocar)

- 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

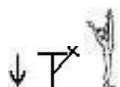
- El «Tour Lento» tiene que comenzar a ejecutarse una vez la posición inicial de la Dificultad se ha fijado y **sin más de ¼ de rotación en cada impulso**. Una rotación que resulta de un único impulso cancela el valor de la Dificultad. (el “Tour Lento” no se considera como una rotación corporal). Durante 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).

- No está autorizado realizar un “Tour Lento” sobre la rodilla, sobre los brazos o en la posición de “Cosaco”.
- Las repeticiones de Equilibrios con la misma forma con o sin “Tour Lento” no son válidas.
- 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° or 180°. 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.
- 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.

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




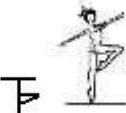
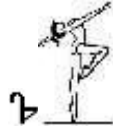
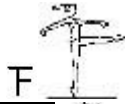




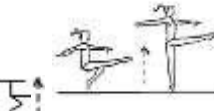

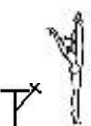

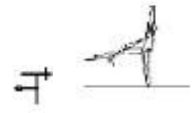
Ejemplos: en relevé:

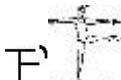
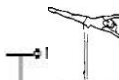


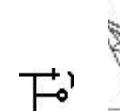


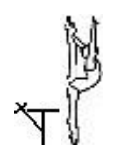
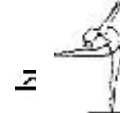

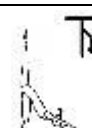




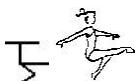







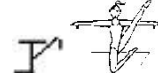


en pie plano = 0.20











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



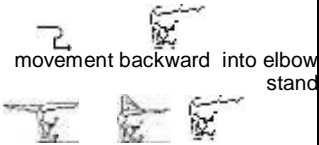
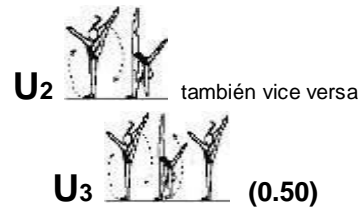
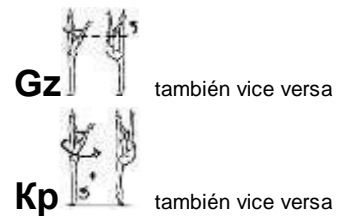
9.2. Tabla de Dificultades de Equilibrio (T)

Tipos de equilibrios	Equilibrios sobre el pie				Valor	
	0,10	0,20	0,30	0,40		
1. Pierna libre atrás, por debajo de la horizontal, tronco flexionado atrás						
2. Pasé 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
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				

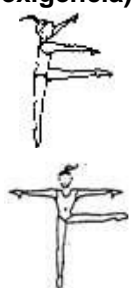






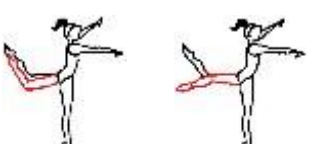

13. Pierna libre adelante (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda				
14. Pierna libre lateral (pie más alto que la cabeza) con o sin ayuda				
15. . Pierna libre atrás (pie más alto que la cabeza), con o sin ayuda				

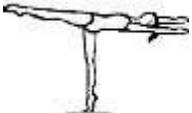
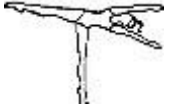
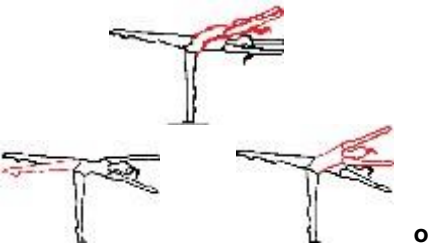
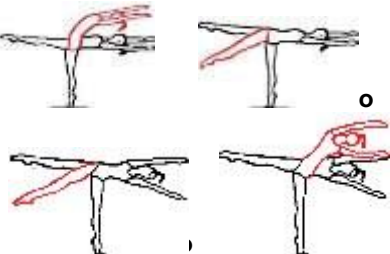

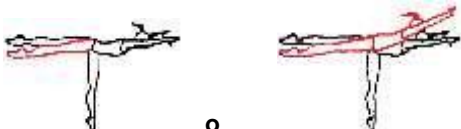


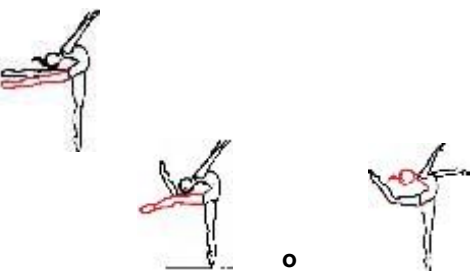
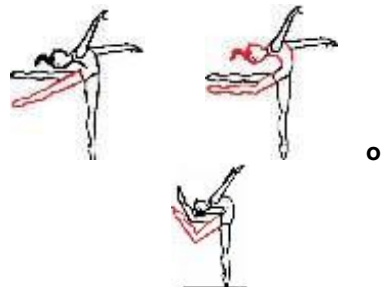
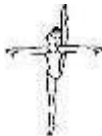


	0.10	0.20	0.30	0.40
16. Círculo con o sin ayuda				
17. Equilibrio tumbada en el suelo con el tronco elevado (las piernas puedes estar separadas hasta el ancho de los hombros)				
18. Equilibrio con apoyo sobre el pecho (Kabaeva) con o sin ayuda de las manos	Kb 			
19. Paso de apoyo en el abdomen al 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	  	D 		


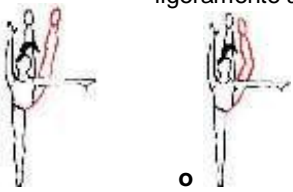

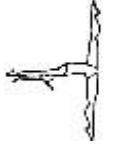
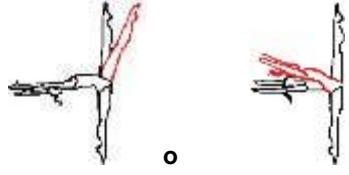
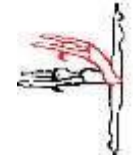


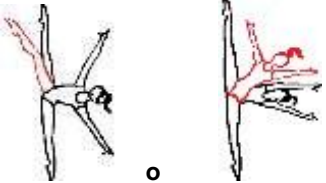
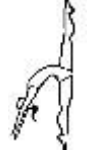


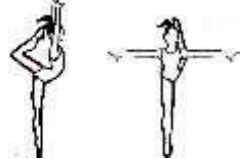
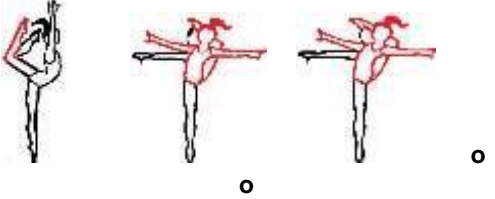
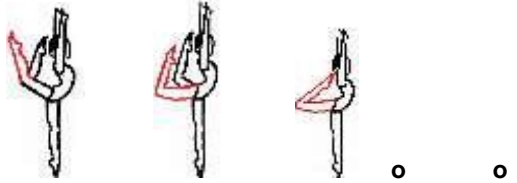
				
21. Fouetté: mín. 3 formas iguales o diferentes . Pierna a la horizontal como mínimo en 2 formas; Pierna por encima de la horizontal como mínimo en 2 formas			 Pierna a la horizontal como mín. 2 formas + mínimo 1 rotación	
22. Equilibrios Dinámicos con apoyo sobre los antebrazos con o sin movimientos 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)
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

9.3 Directrices Técnicas

Los siguientes ejemplos de Dificultades de Equilibrios pretenden ser una guía de las desviaciones en la forma que son válidas y aquellas que no lo son.








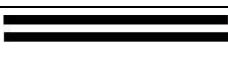








Tipos de Equilibrios/Base	VÁLIDO	NO VÁLIDO: Forma Incorrecta
<p>Pierna libre horizontal adelante/lateral (90° exigencia)</p> 		
<p>Arabesque pierna libre horizontal</p> 		
<p>Attitude</p> 		

<p>Pierna libre horizontal, tronco atrás a la horizontal</p>  <p>Pierna libre horizontal, tronco lateral a la horizontal</p> 		
<p>Arabesque, tronco adelante a la horizontal</p> 		
<p>Arabesque/Attitude con tronco flexionado atrás</p> 		
<p>Espagat adelante/lateral sin ayuda</p> 		<p>(válido únicamente lateral horizontal) como adelante-lateral horizontal</p> 

<p>Espagat atrás sin ayuda</p> 	<p>(posición ligeramente asimétrica)</p> 	<p>(válida únicamente como arabesque)</p> 
<p>Espagat adelante sin ayuda con tronco atrás a la horizontal</p> 		
<p>Espagat lateral sin ayuda con tronco lateral a la horizontal</p> 	<p>(posición ligeramente asimétrica)</p> 	
<p>Espagat frontal con tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal</p> 		
<p>Círculo sin ayuda</p> 	<p>(posición ligeramente asimétrica)</p> 	

También se podrán incluir en las dificultades de equilibrio que a continuación se detallan con un valor de 0.10 (Excepto flexión de rodillas que tendrá un valor de 0.20) en cada uno de ellos, en cualquiera de las categorías.

LISTA DE DIFICULTADES DE EQUILIBRIOS

EQUILIBRIOS VALOR 0.10	DIFICULTAD	SIMBOLO
Pies juntos		
En el suelo, piernas abiertas der./izq. flexión del cuerpo hacia delante, sin vuelta		
En el suelo, sentadas piernas abiertas de frente, flexión del cuerpo hacia delante		
Sentadas piernas juntas flexión del cuerpo hacia delante		
Boca abajo, extensión del cuerpo hacia detrás, manos apoyadas en el suelo		
Boca abajo, extensión del cuerpo hacia detrás con flexión de las piernas (pies en contacto con a cabeza), manos apoyadas en el suelo		
En el suelo, piernas abiertas der./izq. cuerpo hacia arriba, con o sin apoyo de manos en el suelo.		
DE RODILLAS, FLEXIÓN DEL CUERPO ATRÁS, MANOS AL SUELO VALOR 0.20		

ROTACIONES

Generalidades

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° (excepto las Dificultades de Rotación # 6, 9,17: base 180°)
- Una forma bien definida y fijada durante toda la rotación hasta el final
 - Nota: forma bien definida** significa que la gimnasta adopta la posición correcta y la mantiene fijada como mínimo durante toda la rotación 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.*
- 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.
- Las Rotaciones tienen que estar coordinadas **con un mínimo de 1** 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.
- 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 de la serie cuenta como una Dificultad, excepto para la combinación de “Fouettés” idénticos que cuentan como 1 Dificultad.
- Los Giros Diferentes son giros con formas diferentes independientemente del número de rotaciones (válido también para los giros “Fouetté”).
- La pierna de apoyo puede estar **extendida o flexionada** y no cambia el valor de la Dificultad.
- **Giros con cambio de forma**
 - Cuentan como una dificultad.
 - 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 cada componente de la Dificultad de Giro.
- **“Fouetté”**
 - Cuenta como una Dificultad.
 - 2 o más formas idénticas o diferentes conectadas con apoyo del talón.
 - Pueden ejecutarse varias formas:

1.- Aislada

2.- Combinada (consecutiva o alternando) dentro del mismo "Fouette" pero ninguna de estas formas puede repetirse en otra Rotación Fouetté.

3.- Cada dos "Fouettés" se exige un elemento diferente de los Técnicos Fundamentales de Aparato o de los No-Fundamentales.

- **Illusion**

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


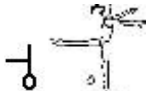


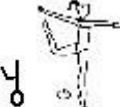
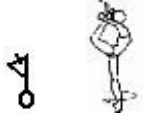
Criterios para desarrollar el valor de las Rotaciones

- 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°
- 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 (δ)






Tipos of Rotaciones	0.10		0.20		0.30		
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
9. Espagat lateral con o sin ayuda tronco a la horizontal			 180°
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. Penchéé: 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
16. Cosaco			
17. Espagat frontal; tronco flexionado atrás por debajo de la horizontal desde la posición vertical o desde la posición en el suelo			
18. Espagat frontal con ayuda de la mano paso de la pierna libre a espagat atrás con ayuda de la mano (Gizikova)			
19. Illusion tronco flexionado adelante/ lateral; también atrás			

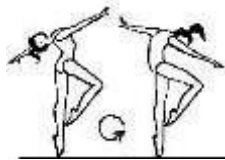
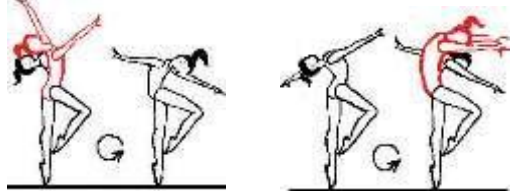




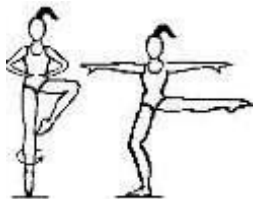
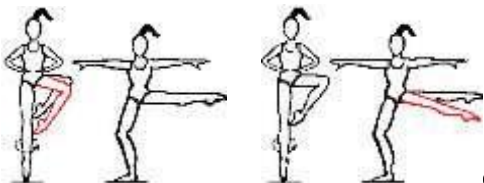
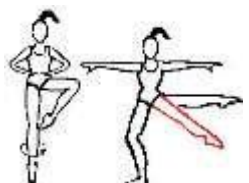
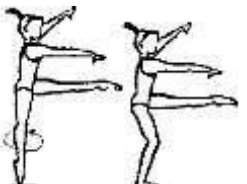
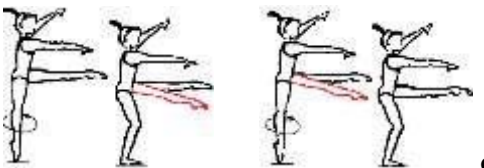
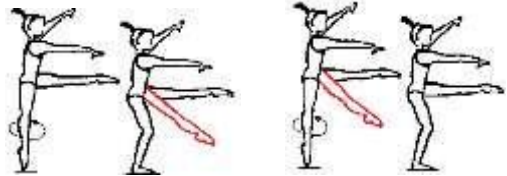



<p>20. Rotación sobre el abdomen, piernas próximas al círculo o en espagat, sin ayuda de las manos (Kanaeva) o sobre la espalda (Ralenkova)</p>	<p>RI</p> 		<p>Kn</p> 
<p>21. Rotación en espagat con ayuda de la mano, sin interrupción, flexionada adelante o atrás</p>			

También se podrán incluir en la dificultad de giro que a continuación se detalla con un valor de 0.10 en cualquiera de las categorías.

ROTACIONES	VALOR 0.10	DIFICULTAD	SIMBOLO
Rotación con pies juntos			

10.4. Directrices Técnicas

Los siguientes ejemplos de Dificultades de Rotaciones pretenden ser una guía de las desviaciones en la forma que son válidas y aquellas que no lo son.

Tipos de Rotaciones/Base	VÁLIDA	NO VÁLIDA: Forma Incorrecta
Rotación en Espiral ("tonneau") con contracción del tronco sobre 1 pierna 		
Giro en relevé; espagat atrás con círculo; tronco adelante a la horizontal 		
Fouetté Passé 		
Fouetté con pierna a la horizontal 		
Rotación sobre el abdomen, piernas próximas al círculo 		

EJERCICIOS INDIVIDUALES EJECUCIÓN (E)

La Evaluación por el Jurado de Ejecución

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

Nota de Ejecución (E):

10.00 puntos

La nota E- incluye deducciones por:

- Faltas Artísticas
- Faltas Técnicas

Panel-E

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

- El primer (E) subgrupo – 1 (Mínimo) jueces evalúan las faltas Artísticas del ejercicio.
- El segundo (E) subgrupo – 1 (Mínimo) 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.

COMPONENTES ARTÍSTICOS

Unidad de composición

Idea Directriz: Carácter

- 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.
- El carácter de la música tiene que elegirse respetando la edad, el nivel técnico, las cualidades artísticas de la gimnasta, y las normas éticas.
- La música tiene que estar en armonía con el ejercicio y la gimnasta.
- Los cambios en el carácter y/o velocidad de la música tienen que reflejarse con cambios en el carácter y/o velocidad de los movimientos; estos cambios tienen que combinarse de forma armónica.

Conexiones (enlaces)

- 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.
- 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.
- Las conexiones entre los elementos que interrumpen la unidad de la composición se penalizan cada vez:
 - Transiciones entre movimientos que son ilógicas, bruscas o innecesariamente largas
 - Movimientos preparatorios prolongados antes de las Dificultades Corporales
 - Paradas innecesarias entre los movimientos
- La composición no ha de ser una serie de Dificultades Corporales o elementos de aparato inconexos. Las partes de una composición o la composición entera que es una serie de elementos inconexos carece de unidad y se penaliza.
- Al principio y al final la composición, la gimnasta tiene que estar en contacto con el aparato. La posición inicial de la gimnasta en el ejercicio tiene que estar justificada y utilizarse para el movimiento inicial del aparato.

MÚSICA Y MOVIMIENTO

Ritmo

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

Explicaciones
Objetivos para la música y el movimiento:
❖ <i>crear una variedad de movimientos para evitar la monotonía y la repetición</i>
❖ <i>usar la música de diferentes maneras incluso cuando el tempo y el pulso son el mismo</i>
<i>Se invita a las juezas 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.</i>

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:

- *syncopa: 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*

Cambios Dinámicos

- La energía, fuerza, velocidad e intensidad de los movimientos debe responder a los cambios dinámicos y a los cambios en la velocidad métrica.
- La gimnasta debe mostrar 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.
- Un ejercicio en el que la energía, fuerza, velocidad e intensidad son monótonos (sin ningún tipo de contraste o cambio) carece de dinamismo y se penaliza.

Expresión corporal

- Combinación de fuerza, belleza y elegancia de movimientos.
- Amplia participación de todos los segmentos corporales (cabeza, hombros, tronco, manos, brazos, piernas, etc.) para crear movimientos plásticos y flexibles que transmitan el carácter, comuniquen sentimientos, realcen los acentos, demuestren sutileza y finura, así como amplitud.
- Los movimientos corporales segmentarios, rígidos o incompletos se penalización de acuerdo con el grado de prevalencia en el ejercicio.

Variedad

- **Direcciones y trayectorias** (adelante, atrás, circular, etc.): crear diferentes patrones para usar todo el practicable de una forma variada y completa.
- **Niveles y modalidades de desplazamiento:** gimnasta en vuelo, de pie o en el suelo, corriendo, con saltitos, pasos, etc.
- **Elementos de Aparatos:** los elementos de aparatos han de ejecutarse en varios planos, en direcciones diferentes, sobre diferentes partes corporales, con técnicas diferentes, etc. Cuando los elementos de aparato se repiten o se ejecutan todos en el mismo plano sin ningún cambio, esta falta de variedad se penaliza.



EXPRESIÓN CORPORAL	Movimientos aislados en los que no participan todos los segmentos totalmente	Participación insuficiente de los segmentos corporales	Movimientos segmentarios, rígidos en todo el ejercicio							
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

VARIEDAD										
<i>Direcciones</i>	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									
<i>Niveles y desplazamientos</i>	Variedad insuficiente en el uso de niveles y modalidades de desplazamiento									
<i>Elementos Aparatos</i>	Falta de variedad en los planos, direcciones, tipos de elementos de Aparato		Más de 3 elementos decorativos							

6. Faltas Técnicas: se penalizan cada vez por cada elemento en falta, excepto para las penalizaciones globales			
Penalizaciones	0.10	0.30	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 en el practicable		
Técnica de Base	Postura incorrecta de un segmento corporal durante un movimiento (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto), incluyendo la posición asimétrica incorrecta de los hombros durante un elemento 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	<ul style="list-style-type: none"> Recepción pesada Recepción incorrecta: (ejemplo: espalda claramente arqueada atrás en la fase de aterrizaje) 		
Equilibrios	<input type="checkbox"/> Forma ni fijada ni mantenida		
Rotaciones	<input type="checkbox"/> Forma ni fijada ni mantenida		
	<ul style="list-style-type: none"> Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecutan en "relevé" Saltito(s) sin desplazamiento Desplazamiento (deslizarse) durante la rotación 	<ul style="list-style-type: none"> Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso Saltito(s) con desplazamiento 	
Elementos Pre-acrobáticos	<ul style="list-style-type: none"> Recepción pesada Técnica no autorizada elemento pre-acrobático/no pre-acrobático 		
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
			<ul style="list-style-type: none"> Pérdida y recuperación después de 3 o más pasos: 0.70 Pérdida con salida del practicable (independientemente de la distancia): 0.70
			Pérdida del aparato que no sale del practicable y uso del aparato de reemplazo: 0.70
			Pérdida del aparato (sin contacto) al final del ejercicio: 0.70

Aparatos	0.10	0.30	0.50 o más
Técnica	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 1 paso	<input type="checkbox"/> Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 2 o más pasos <input type="checkbox"/> Pasos "Chassé" en R	
	Recepción incorrecta con contacto involuntario con el cuerpo	Aparato estático **	
Cuerda			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: por la amplitud o la forma o el plano de trabajo, cuerda no sujeta por ambos cabos (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	Pérdida de un cabo de la cuerda con pequeña parada en el ejercicio		
	La cuerda tropieza ligeramente con los pies	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: alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre su eje vertical (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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") (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	<ul style="list-style-type: none"> • 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, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	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 (serpentinadas, espirales insuficientemente apretadas, sin la misma altura, amplitud, etc.) (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	Manejo incorrecto: transmisión imprecisa, varilla sujeta involuntariamente por el centro, enlace incorrecto entre dibujos, chasquido de la cinta (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)	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.		

EJERCICIOS DE CONJUNTO GENERALIDADES

Número de gimnastas

- 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).
- 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

Entrada

- 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)

Visión general de la dificultad

- Las gimnastas deben incluir solo elementos que puedan ejecutar con seguridad y con un alto grado de competencia estética y técnica.
- 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).
- Los componentes de dificultad específicos del ejercicio de Conjunto son:
 - **Intercambios (ED)**: dificultades con intercambios de aparatos entre las gimnastas
 - **Colaboraciones (C)**: entre las gimnastas y el aparato
- 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.
- 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.
- La nota de Dificultad es según normativa de cada categoría.

DIFICULTAD SIN Y CON INTERCAMBIO: BD y ED

Definición de BD

- Todos los elementos **BD** listados para ejercicios individuales son también válidos para ejercicios de Conjunto
- Como mínimo 1 Dificultad de cada Grupo Corporal debe estar presente y ser ejecutada simultáneamente por, todas, las 5 gimnastas.
- Cada **BD** se cuenta solo una vez; si la BD se repite, la Dificultad no es válida (**sin penalización**).
- Una **BD** tiene que ser ejecutada 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
<i>Las Dificultades pueden ser realizadas:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>simultáneamente o en sucesión muy rápida</i>• <i>por las 5 gimnastas juntas o por subgrupos</i>• <i>con los mismos o diferentes tipos y valores para cada una de las 5 gimnastas</i>• <i>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.</i>

- El valor más bajo de **BD** ejecutado por una de las gimnastas determinará el valor de **BD**.
- 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
<i>No autorizado: 3 BD ejecutadas al mismo tiempo:</i> <ul style="list-style-type: none">• <i>3 gimnastas: «zancada girando»</i>• <i>1gimnasta «Salto Cosaco»</i>• <i>1 gimnasta onda corporal total con espiral (“Tonneau”)</i>

- 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.

Definición de ED

- Un Intercambio de aparatos donde cada una de las 5 gimnastas ha de participar en dos acciones:
 - Lanzar** su propio aparato a una compañera
 - Recibir** el aparato de una compañera

Explicaciones
<p>Los intercambios se pueden efectuar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 el mismo nivel o niveles combinados de altura/parábolas de los lanzamientos
<p>Nota para Cuerda/Cinta: Un ED por lanzamiento de la Cuerda o la Cinta es válido solo si el aparato queda totalmente libre en el espacio por un intervalo de tiempo.</p>
<p>Nota para Cintas: 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.</p>
<p>Nota para Mazas: Un ED es válido con el lanzamiento de 1 Maza y con el lanzamiento de las 2 Mazas.</p>

- Solo los Intercambios por lanzamientos medianos o grandes del aparato son válidos como **ED**.
- 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**.
- Una Dificultad Corporal con un valor de 0.10 puede ser ejecutada durante la **ED** (como criterio del valor de la **ED**). Una BD con un valor superior a 0.10 ejecutada durante una **ED** no se evaluará como una BD no contabilizará como criterio para la **ED**.

Requisitos:

- Para que sea válida, la ED ha de ser ejecutada 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

INTERCAMBIOS

- El valor del Intercambio será de 0.30 con un criterio mínimo (todos los aparatos en vuelo), se podrá incrementar el valor del intercambio según:

Explicaciones/ Ejemplos	
Criterio: 0.10 por cada lanzamiento y/o recepción	
<i>NB: los Criterios ejecutados inmediatamente antes del lanzamiento o inmediatamente después de la recepción no serán considerados para el valor de los intercambios</i>	
	<i>Distancia: 6 metros entre las gimnastas durante el lanzamiento y/o durante la recepción (cuando es intencionado como parte de la coreografía)</i>
	<i>Lanzamiento 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)</i>
	<i>Un elemento de rotación durante el lanzamiento, durante el vuelo, durante la recepción del intercambio</i>
BD	<i>Con BD con valor de 0.10 ejecutada bien durante el lanzamiento, bien durante la recepción</i>
	<i>Fuera del campo visual</i>
	<i>Sin ayuda de las manos</i>

	2 Mazas juntas simultáneamente o asimétricas o en cascada
	Por debajo de la/s pierna/s
	Lanzamiento oblicuo del aro ○
	Paso a través del aparato durante el lanzamiento y/o recepción (U, ○)
	Lanzamiento tras botes en el suelo / lanzamiento tras rodamiento en el suelo Re-lanzamiento, re-bote directo sin paradas – todos los aparatos
	Lanzamiento de la U abierta o extendida (sostenida por un extremo o el medio)
	Recepción de la Cuerda con un extremo en cada mano
	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 segunda maza II
	Recepción directa del ○ en rotación
	Recepción mixta de U, II

También serán válidos los intercambios por rodamiento o bote , el valor del intercambio será de 0.10 con un criterio mínimo. Se podrá incrementar el valor del intercambio según el anexo anterior.

GRUPOS TÉCNICOS DE APARATO FUNDAMENTALES Y NO FUNDAMENTALES

- 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.

Requisitos:

- **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.
- 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 no se consideran elementos de aparato 'diferentes'. Una dificultad repetida con idéntico elemento de aparato no será válida.	

- **Tablas resumen de Grupos Técnicos Fundamentales y No-Fundamentales:** Ver Dificultad Individual
- **Aparato Estático:** Ver Dificultad individual

Combinación de Pasos de Danza (S)

- Ver Individual (el uso de ambas manos en el manejo del aparato no es requisito en el conjunto)

Explicaciones
<p><i>La Combinación de Pasos de Danza puede ejecutarse:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Igual o diferente por las 5 gimnastas</i> • <i>Igual o diferente por subgrupos</i>

- 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 que no interrumpen la continuidad de las **S**.
- No es posible realizar:
 - **R** durante **S**
 - Toda la Combinación en el suelo

Explicaciones
Guía para crear Combinaciones de Pasos de Danza
<p><i>Pasos de danza continuos y enlazados, como por ejemplo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cualquier paso de danza clásica</i> • <i>Cualquier paso de danza de bailes de salón</i> • <i>Cualquier paso de danza folclórica</i> • <i>Cualquier paso de danza moderna</i>
<p><i>Enlazados de forma lógica y fluida sin paradas innecesarias o movimientos preparatorios prolongados</i></p>
<p><i>Variedad en los niveles, direcciones, velocidad y modalidades del movimiento (incluyendo el posible paso por el suelo), y <u>no</u> movimientos simples atravesando el practicable (como caminar, marcar el paso, correr) con manejo del aparato.</i></p>
<p><i>Creados con patrones rítmicos diferentes con el aparato en movimiento durante la totalidad de la combinación (planos, direcciones, niveles y ejes).</i></p>
<p><i>Con desplazamiento parcial o completo.</i></p>

- Las Combinaciones de Pasos de Danza no serán válidas en los casos siguientes
 - Menos de **5** segundos de danza.
 - Grave alteración de la técnica de base de manejo del aparato (Faltas de penalización 0.30 puntos o más de las juezas de Ejecución).
 - 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 falta como mínimo 1 elemento Técnico de Aparato con la mano no dominante.
 - Si la combinación se ejecuta completamente en el suelo.

Elementos Dinámicos con Rotación

- Ver Individual; la definición básica debe ser cumplida por las 5 gimnastas para ser válida.

<i>Explicación</i>
<p><i>El R puede ejecutarse:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>simultáneamente</i> • <i>en sucesión por subgrupos</i>

- 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.
- 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 no son válidos.
- El valor es determinado por el número más bajo de rotaciones ejecutadas y número de criterios por las 5 gimnastas.
- 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).
- La misma rotación puede utilizarse una vez en R y una vez en ED y / o en C.

COLABORACIONES (C)

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.

<i>Explicación</i>
<p><i>La Colaboración exitosa depende de una perfecta coordinación entre las gimnastas, realizada:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Con o sin contacto directo</i> • <i>Todas las 5 gimnastas juntas o en subgrupos</i> • <i>Con una variedad de desplazamientos, direcciones y formaciones</i> • <i>Con o sin rotación</i> • <i>Con posible elevación de una o varias gimnastas y/o con apoyo sobre los aparatos o gimnastas</i>

Requisitos:

- 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.
- Todas las 5 gimnastas tienen que estar relacionadas bien directamente y/o por medio de los aparatos.
- Para Colaboraciones con rotación: el aparato tiene que lanzarse a la compañera durante la rotación y no lanzarse cuando ella complete la rotación.

Tablas de Colaboraciones

Valor			Tipos de Colaboración
0.10	0.20	0.30	
			Sin lanzamiento del aparato
C			<input type="checkbox"/> Gimnastas o aparatos pasando por encima, por debajo o a través de los movimientos de los aparatos o compañeras
			Con lanzamientos o transmisión de uno o más aparatos
	CC		<ul style="list-style-type: none"> • lanzamiento: pequeño, mediano o grande de uno o más aparatos • transmisión: pasarse el aparato entre las compañeras con diferentes técnicas: rodamientos, rodamientos por el suelo, botes, deslizamientos, etc.
			Con lanzamiento simultáneo , mediano o grande; o con recepción simultánea, mediana o grande, de dos o más aparatos por la misma gimnasta
		$C \rightarrow$	Nota: Tiene que lanzarse un mínimo de 3 mazas, o 1 (o 2) maza + 1 aparato adicional
		$C \Downarrow$	Nota: No es válido cuando dos o más aparatos están conectados entre sí en una posición apretada ("bloqueada")

Tabla de Colaboraciones con 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> • 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: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 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
<ul style="list-style-type: none"> • Las Colaboraciones con rotación pueden combinarse con las colaboraciones con lanzamientos simultáneos $C \rightarrow$ o Recepciones simultáneas $C \Downarrow$. 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 C o CC. 				
Criterios adicionales para $C \rightarrow$, $C \Downarrow$, CR, CRR, CRRR: <ul style="list-style-type: none"> \oplus sin la ayuda de la(s) manos(s) : +0.10 \otimes fuera del campo visual: +0.10 <input type="checkbox"/> 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. 				

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

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

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

Nota de Dificultad (D):

Los(as) jueces- D evalúan las Dificultades, aplican la nota parcial y deducen las posibles penalizaciones

EJERCICIOS DE CONJUNTO EJECUCIÓN (E)

La Evaluación por el Jurado de Ejecución

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

Nota de Ejecución (E): 10.00 puntos La nota- E- incluye deducciones por:

- Faltas Artísticas
- Faltas Técnicas

Panel-E

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

- El primer (E) subgrupo - 1 juez MÍNIMO evalúan las faltas Artísticas del ejercicio: 1 nota común.
- El segundo (E) subgrupo - 1 juez MÍNIMO 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).

Componente Artístico

Contacto con el aparato y las gimnastas

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

Carácter, Ritmo, Cambios Dinámicos: todas las normas mencionadas en Individuales son también válidas para los ejercicios de Conjunto.

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

Variedad

Formaciones: mínimo 6

Explicaciones
<p><i>Las Formaciones deberían crearse con una variedad en lo siguiente:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ubicaciones en diferentes áreas del practicable: centro, esquinas, diagonales, líneas,</i>• <i>Distribución de las posiciones dentro de las formaciones (mirando adelante, atrás, una a otra, etc.)</i> □ <i>Diseño: círculos, líneas en todas las direcciones, triángulos, etc.</i>• <i>Amplitud: tamaño/profundidad del diseño (amplio, cerrado, etc.).</i>

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

Explicaciones
<ul style="list-style-type: none">• <i>Varias Alturas de los lanzamientos, incluyendo alturas mixtas donde algunos vuelan muy altos y otros a una altura media a la vez</i>• <i>Varias técnicas para los lanzamientos</i>• <i>Varias técnicas para las recepciones</i>• <i>Varias combinaciones de los mismos o diferentes criterios</i>

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:

Explicaciones Guía para el Trabajo Colectivo	
1.	<i><u>Sincronización</u>: ejecución simultánea del mismo movimiento con la misma amplitud, velocidad, dinamismo, etc.</i>
2.	<i><u>Ejecución "Coral"</u>: ejecución simultánea de diferentes movimientos (por las 5 gimnastas o en subgrupos) con diferente amplitud, o velocidad o dirección.</i>
3.	<i><u>Rápida sucesión o "Canon"</u>: 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.</i>
4.	<i><u>Contraste</u>: 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)</i>
5.	<i><u>Ejecución en colaboración</u>: cada gimnasta establece una relación con uno o más aparatos y una o más compañeras</i>
<i>Nota: Es posible combinar diferentes tipos de trabajo colectivo</i>	

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.

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 <i>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.</i>	El carácter o idea es evidente y se desarrolla con breves o pequeñas inconsistencias debidas a faltas Artísticas leves		El carácter o idea está presente pero no completamente desarrollada a través de toda la composición		El ejercicio carece de carácter o idea definida					
RITMO										
<i>Armonía entre los movimientos y: acentos musicales, frases y tempo</i>	Interrupción aislada, cada vez hasta 1.00 punto									Todo el ejercicio está desconectado del ritmo (música de fondo)
<i>Ausencia de sincronización entre el ritmo individual y el del grupo</i>	Cada ausencia de sincronización hasta 1.00 punto									Todo el ejercicio carece de sincronización entre las gimnastas(1.00)

			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

Ausencia de expresividad (belleza, elegancia e intensidad) de los movimientos corporales de todas las gimnastas

VARIEDAD

Formaciones

Ausencia de equilibrio entre la amplitud

Predominio de un tipo de diseño

Menos de 6 formaciones (una vez)

Intercambios

Ausencia de variedad en los lanzamientos

<input type="checkbox"/> Colaboraciones			Elementos prohibidos en colaboración							
<input type="checkbox"/> Trabajo Colectivo		Por ausencia de uno o más tipos de trabajo colectivo								
<input type="checkbox"/> Direcciones y Desplazamientos	Variedad insuficiente en el uso de direcciones y desplazamientos									
<input type="checkbox"/> Elementos Aparatos	Ausencia de variedad en los planos, direcciones, tipos de Elementos Aparatos									

6. Faltas Técnicas			
Penalizaciones	0.10	0.30	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 en el practicable		
Técnica de Base	Postura incorrecta de un segmento corporal durante un movimiento (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario sin desplazamiento (cada gimnasta)	Pérdida de equilibrio: movimiento suplementario con desplazamiento (cada gimnasta)	Pérdida de equilibrio con apoyo sobre una o dos manos o sobre el aparato (cada gimnasta) Pérdida total de equilibrio con caída: 0.70 (cada gimnasta)
		Gimnasta estática * (cada vez independiente del número de gimnastas)	
Saltos	<ul style="list-style-type: none"> Recepción pesada Recepción incorrecta: (ejemplo: espalda claramente arqueada atrás en la fase de aterrizaje) <input type="checkbox"/>		
Equilibrios	<input type="checkbox"/> Forma ni fijada ni mantenida		
Rotaciones	<input type="checkbox"/> Forma ni fijada ni mantenida		
	<ul style="list-style-type: none"> Apoyo del talón durante una parte de la rotación cuando se ejecutan en "relevé" Saltito(s) sin desplazamiento Desplazamiento (deslizarse) durante la rotación 	<ul style="list-style-type: none"> Eje del cuerpo no vertical y terminar con un paso Saltito(s) con desplazamiento 	
Elementos Pre-acrobáticos	<ul style="list-style-type: none"> Recepción pesada Técnica no autorizada elemento preacrobático/no preacrobático 		

Penalizaciones	0.10	0.30	0.50 o more
Aparatos			
Colisión y Pérdida de aparatos (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) (<i>cada gimnasta</i>)	Colisión entre las gimnastas/aparatos (+ todas las consecuencias)	Pérdida y recuperación sin desplazamiento	Pérdida y recuperación después de 1-2 pasos • Pérdida y recuperación después de 3 o más pasos: 0.70 • Pérdida con salida del practicable (independiente de la distancia): 0.70
			Pérdida del aparato que no sale del practicable y uso del aparato de reemplazo: 0.70
			Pérdida del aparato (sin contacto) al final del ejercicio: 0.70
Técnica	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 1 paso (cada gimnasta)	Trayectoria imprecisa y recuperación al vuelo con 2 o más pasos (incluido paso "Chassé" en ED, R, Colaboración con Rotación)	
	<ul style="list-style-type: none"> Recepción incorrecta con ayuda de una mano (Excepción: recepciones de la pelota con las dos manos fuera del campo visual) o ayuda del cuerpo (cada vez). En Intercambio, R y Colaboraciones solo una penalización independiente del número de gimnastas. Contacto involuntario con el cuerpo 	Aparato estático ** (cada vez, independiente del número de gimnastas) Durante la Colaboración inmovilidad visible de uno o varios aparatos durante más de 4 segundos (cada vez, independiente del número de gimnastas)	
Cuerda			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: por la amplitud o la forma o el plano de trabajo, cuerda no sujeta por ambos cabos (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	Pérdida de un cabo de la cuerda con pequeña parada en el ejercicio (cada gimnasta)		

	La cuerda tropieza ligeramente con los pies (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)	

Penalizaciones	0.10	0.30	0.50 o more
Aro			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: alteración del plano de trabajo, vibraciones, rotación irregular sobre su eje vertical (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	Recuperar tras lanzar: contacto con el antebrazo	Recuperar tras lanzar: contacto con el brazo	
	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (cada gimnasta)		
Pelota			
Técnica de Base	Manejo incorrecto: pelota apoyada en el antebrazo ("agarrada") (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	<ul style="list-style-type: none"> • Rodamiento involuntariamente incompleto sobre el cuerpo • Rodamiento incorrecto con rebote 		
Mazas			
Técnica de base	Manejo incorrecto: movimientos irregulares, brazos demasiado separados durante los molinos, etc. (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	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 (serpentinadas, espirales insuficientemente apretadas, sin la misma altura, amplitud, etc.) (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)		
	Manejo incorrecto: transmisión imprecisa, varilla sujeta involuntariamente por el centro, enlace incorrecto entre dibujos, chasquido de la cinta (cada vez, hasta un máximo de 1.00 punto)	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.		